

つくってみませんか？

かぼちゃがはいたスープ♪



<かぼちゃと大豆のクリーミーミネストローネ>

材料(4人分)

豚もも肉	…	60g
ウインナー(1cm)	…	50g
大豆の水煮	…	80g
かぼちゃ(さいのめ)	…	100g
にんじん(いちよう)	…	100g
だいこん(いちよう)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	130g
おろしにんにく	…	1g
油	…	小さじ1/2
トマト缶・ダイスカット	…	180g
○ウスターソース	…	10g
○トマトケチャップ	…	20g
○コンソメ	…	5g
○塩	…	1.5g
○こしょう	…	少々

作り方

- ① 油でにんにくを炒めて香りをだし、豚肉、ウインナー、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ② トマト缶と水、○の調味料を入れる。大根、かぼちゃ、大豆をいれて火を通す。
- ③ 牛乳、生クリーム、パセリをいれて、できあがり♪



○さとう	…	小さじ1
牛乳	…	80ml
生クリーム	…	30ml
パセリ(みじん)	…	適量
水	…	600ml

