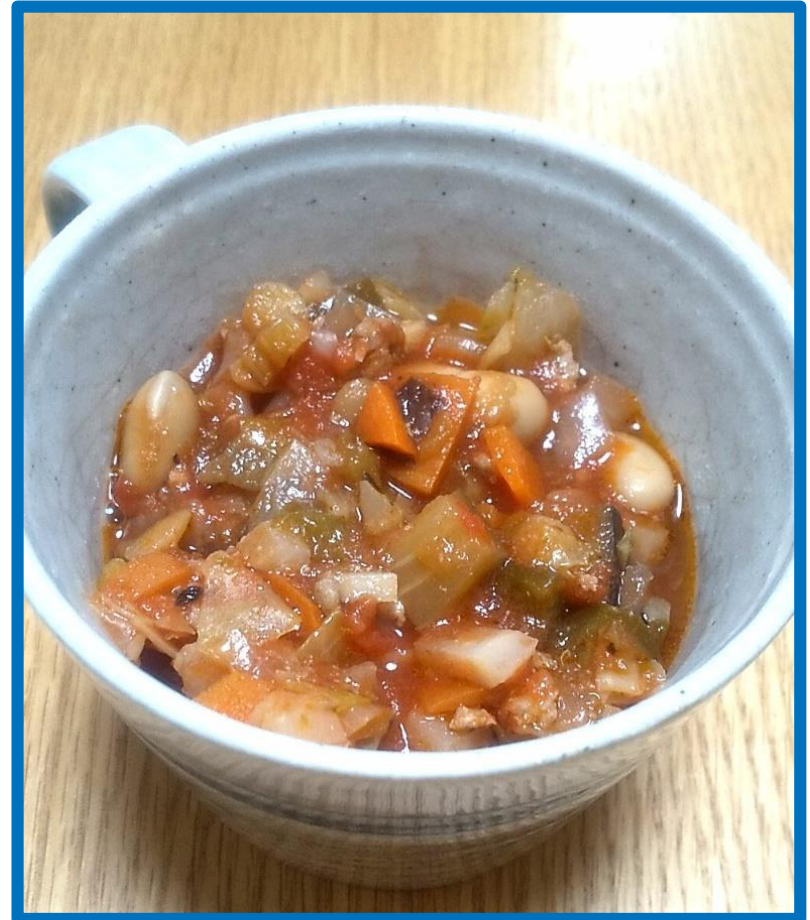


優秀賞 | 子供達への愛情と思い出がギュッと詰まった具沢山スープ

スープにまつわるエピソード

娘が1歳のころ、いろいろな栄養を一度に食べさせたくて、何度も何度も改良して完成した具沢山ミネストローネ。このスープに入っているから、と食べられるようになった食材もあります。2人目の娘も好きな我が家の味です。



獲得点数

121.0点 /150点



入賞作品 | 優秀賞レシピ

材料 (4人分)

玉ねぎ	1 / 2 個	豚挽き肉	1 0 0 g
人参	玉ねぎと同量か少し多い位	オリーブオイル	大さじ 2
セロリ	少々 (量はお好みで) ※ 葉も入れる	ホールトマト	1 缶
キャベツ	1 / 8 ~ 1 / 6 玉	水	2 0 0 ml
茄子	1 ~ 2 本	ローリエ	1 ~ 2 枚
ピーマン	1 個	乾燥バジル	少々
蒸し大豆	2 0 0 g	乾燥オレガノ	少々
トゥールダール	大さじ 2 (たぶんレンズ豆でも代用可)	にんにくチューブ	2 ~ 3 c m 程
		塩, こしょう	適量

作り方

- ① 野菜類は全て 1 c m 角位にカットする。セロリの葉だけみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら、玉ねぎ・人参・セロリと塩 2 つまみ位を鍋に入れて弱火でじっくり炒める (弱火でじっくり、焦げ付かないように時々かき混ぜるくらい)。
- ③ ②が透明になって水分が出てきたら茄子、ピーマンと塩 2 つまみ位を鍋に入れて弱火でじっくり炒める。
- ④ ③からまた野菜の水分が出てきたらキャベツと塩 2 つまみ位を鍋に入れ、少し混ぜる。
なじんだらトゥールダールを入れて少し混ぜる。さらに豚挽き肉を鍋に入れて少し混ぜ、弱火でじっくり炒める。
- ⑤ キャベツがくたっとして水分が出てきて、豚挽き肉の色が変わったらトマト缶を入れてトマトをつぶすように混ぜる。
- ⑥ 大豆と水を入れて混ぜる。
- ⑦ コンロの火であぶって香りを出したローリエと、バジル、オレガノを入れて混ぜる。
- ⑧ 灰汁 (最初だけ) をとりながら、3 0 分 ~ 1 時間ほど煮込み、塩こしょうで味を整えて完成。

※作りたてよりも二日目くらいの方が味がなじんで美味しいです。

我が家ではたくさん作って冷蔵庫で保存し、温めなおして食べています。

