

具たくさん米粉パスタのミネストローネ



～作り方～



- 1 ベーコンを1cm幅、にんにくは半割り芽を取り、野菜は1cm角に切る
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、軽く色がつくまで弱火で炒める
- 3 ベーコン・人参・キャベツを加えて炒める
- 4 玉葱も加えて、甘みが出るように1つまみの塩を加える
- 5 ホールトマト・水を加え、沸騰させる（お好みでローリエも）
- 6 沸騰したらコンソメを加え、アクがでてきたらすくい取る
- 7 コトコトと30分くらい煮込む
- 8 この時点でじゃがいもを入れ、更に15分煮込む
- 9 熱湯でフジッリを1分程茹でておく
- 10 フジッリを加え、塩・コショウを適量入れる
- 11 カップによそって、お好みでパルメザンチーズとパセリをのせて出来上がり！

～材料～

* 米粉入りフジッリ…	100g
* ベーコン…	2枚
* にんにく…	1かけ
* 人参・玉葱・じゃがいも・キャベツ…	各100g
* トマト缶（角切）…	150g
* オリーブオイル…	大さじ3杯
* 水…	適量
* コンソメ…	大さじ2
* 塩コショウ…	適量

この商品を使用！

エチゴッティ
フジッリ(プレーン)
1ヶ 100g

