

冬野菜の焼きミネストローネ

材料 (6人~8人分)

にんにく	1片 (みじん切り)
長ネギ	1本 (小口切り)
ベーコン	2~3枚 (1センチ角)
里芋	2~3個 (4つ切)
かぶ	2個 (1センチ角)
白菜	2~3枚 (2センチ角)
茹で大豆	80g
人参	50g (7ミリ角)
オリーブオイル	適量
水	5カップ
固形スープ	1個
ローリエ	1枚
ショートパスタ	50g
塩・こしょう	適量
パン粉	適量
チーズ (ピザ用)	適量



作り方

- ① にんにくはみじん切り、長ネギは小口切り、ベーコンは1センチ角、里芋は皮をむいて、4つくらいに切って下ゆでをしておく。
- ② かぶは皮をむいて1センチ角、白菜は2センチ角、人参は7ミリ角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにく、長ネギ、ベーコンを加えて炒める。香りがでたら、人参、白菜、かぶを炒めて、ふたをして弱火で蒸し煮する。
- ④ ③に里芋、茹で大豆、水、ローリエ、固形スープ、パスタを加えて15分ほど煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整えて、耐熱容器に盛り、パン粉、チーズをかけて、オーブントースターで焼く。

小松菜と人参のホットスムージー

材料 (5人分)

小松菜 80g 人参 20g 生姜 10g 豆乳 100~150cc
はちみつ 大さじ1杯

作り方

- ① 小松菜、人参、生姜は柔らかく茹でておく。
- ② ミキサーに①、温めた豆乳、はちみつを入れて滑らかに混ぜる。

