

シジミとトマトのミネストローネ



<材料>	(4人分の分量)
あらごしトマト	295g
水	600ml
玉ねぎ	1個
にんじん	25g
キャベツ	3枚
じゃがいも	2個
ベーコン	4枚
しじみ	160g
みずな	2本
オリーブオイル	大さじ1と1/2
塩	適量
こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき5mm幅のサイコロ状に切り電子レンジで3分間加熱しておく。
- ② にんじんを0.3cm幅のサイコロ状に、水菜を2cmの長さに切り、その他の野菜とベーコンは1cm幅に切る。
- ③ プライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、熱してからにんじん・玉ねぎ・ベーコン・キャベツの順番でさっと炒める。
- ④ 鍋に水、あらごしトマトを入れ、③で炒めた物とじゃがいも、しじみを入れる。そして10分間煮込む。
- ⑤ 最後に、みずなを入れ、塩・こしょうで味を調え、オリーブオイル大さじ1/2を加え完成。

- しじみの味、だしが染みっていておいしくできていました。
- トマト味の洋風スープにすることで、食べやすい味付けに仕上がっています。

