



たっぷりビーツの 赤いミネストローネ

ビーツから出た鮮やかな色合いが新鮮な赤いスープは、素材そのもののシンプルな味わいが生きています。パルメザンチーズをたっぷりかけてコクとうま味をプラスしましょう。

<材料> 2~3人前

冷凍ビーツ.....150g
たまねぎ（6mm角切り）.....100g
にんじん（6mm角切り）.....100g
じゃがいも（6mm角切り）.....100g
セロリ（6mm角切り）.....100g
ベーコン（短冊切り）.....100g
にんにく.....1片
ローリエ.....1枚
E.V.オリーブ油.....大さじ3
塩.....小さじ2/3
白こしょう.....少々
イタリアンパセリ（せん切り）.....少々
パルメザンチーズ（パウダー）.....適量

<作り方>

- ①鍋にE.V.オリーブ油、ベーコン、芯を取ってつぶしたにんにくを中火で炒める。にんにくの香りが出てきたら、たまねぎ、にんじん、セロリ、ローリエも加えて火を弱め、蓋をして蒸し煮にする。
- ②野菜に火が通ったら、水4カップ（800cc）と冷凍ビーツ（凍ったままでよい）とじゃがいも、塩、白こしょうを加えて中火にかける。煮立ったら弱火にして、灰汁を取りながらじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。味を見て足りなければ、塩、白こしょうを加える。
- ③器に盛り、お好みでパルメザンチーズをかけ、イタリアンパセリをのせる。

