



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

国産ダイスビーツ	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
DANTE エキストラバージン オリーブオイル ヨーロピアンブレンド (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 (千切り)	少々
パルメザンチーズ (粉)	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) と国産ダイスビーツ (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。

