

# ミネストローネ



## 【材料(4人分)】

たまねぎ (1センチの角切り)	1/4 個
セロリ (1センチの角切り)	1/2 本
にんじん (1センチの角切り)	1/3 本
じゃがいも (1センチの角切り)	1 個
しめじ (小房に分ける)	50 g
マッシュルーム (4等分に切る)	3 個
ブロッコリー (小房に分ける)	60 g
トマトジュース	1 カップ
水	500 ml
オリーブ油	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
粉チーズ	適宜

## 【作り方】

- 1 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、セロリ、にんじんを炒めます。
- 2 油がなじんできたら、じゃがいも、きのこ類、ブロッコリーも加えてさらに炒めます。



- 3 (2) にトマトジュースを加えて強火で汁気がなくなるまで炒めます。



- 4 (3) に水と塩、こしょうを加え、野菜が柔らかくなるまで中火で15分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえます。



- 5 器に盛り、仕上げに粉チーズをふります。