

## ◎◎ 冬野菜とキヌアのミネストローネ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（6人分）

キヌア	大きじ4
タマネギ	100g
ニンジン	80g
ダイコン	100g
レンコン	100g
シイタケ	2枚
セロリ	70g
サツマイモ	100g
ハクサイ	1枚
ブロッコリー	80g
トマト水煮缶	200g
ニンニク	1片
ドライポルチャーニ	3g
ローリエ	1枚
ブロード	500cc～
ドライポルチャーニ戻し汁	50cc
オリーブオイル	大きじ2
塩・胡椒	適量
パルミジャーノレノ	適量



## ここがポイント！

## キヌア

標高2500-4000メートルのアンデス高地で育つ雑穀、今スーパーフードとして注目をあびているキヌア。良質なたんぱく質が含まれていて、カルシウム、鉄、食物繊維が多く体にうれしい要素がいっぱいです。私もお米にまぜるだけでなく、トッピングとして日々積極的にとるように心がけています。小さい粒なので洗う時は、キメの細かいザルや茶漉しを使うようにしてください。茹でると小さな粒から白いひげがあらわれます。食べて芯が残っていなければ大丈夫です。



- 1 キヌアは洗い、水と少々塩を入れて15分ほど茹で、ざるにあけておく。
- 2 ドライポルチャーニは水で戻し、みじん切りにしておく。戻し汁はとっておく。
- 3 ニンニクとシイタケはみじん切りにしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 4 タマネギ・ニンジン・ダイコン・レンコン・セロリ・サツマイモ・ハクサイは1cm角に切っておく。トマト缶はつぶしておく。
- 5 鍋にオリーブオイルとニンニクとドライポルチャーニとシイタケを入れて弱火で炒める。
- 6 タマネギ・ニンジン・ダイコン・レンコン・セロリを炒め、ブロードを注ぎトマトとローリエを入れて15分ほど煮込む。
- 7 キヌア・サツマイモ・ハクサイ・ブロッコリーを加えて煮込み、塩・胡椒で味を整える。お好みでパルミジャーノをかける。

## ばん くみこ先生のコメント☆

ミネストローネとはイタリアの野菜スープのことです。けんちん汁のイタリア版というかんじでしょうか？野菜のおだしがでた体に優しいスープです。地域により使用する材料に特徴があり、パスタ入りをイタリア風、お米入りをミラノ風、パジリコ入りをジェノバ風、インゲン豆入りをトスカーナ風と呼んでいます。ミネストローネはこの野菜を使わなければいけないというルールはありません。冷蔵庫にある旬のお野菜を入れてください。