

# ◎ 大豆のミネストローネ ◎

2022年2月のレシピ①  
レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

大豆（水煮）	120g
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
ニンジン	1/4本
ズッキーニ	1/3本
エリンギ	1本
トマト	1/2個
ベーコン	80g
オリーブオイル	大さじ2
ブイヨン	800cc
バジルペースト	適量



## ■コメント

今日は節分ですね！節分汁というものがあるのであれば、節分ミネストローネもあっていいのでは？と思い、ミネストローネに大豆の水煮を入れました。

最近は大豆の水煮という便利なものが売っていますので、こちらを入れていつものミネストローネを節分verにしましょう！大豆にはバジルペーストがあうのでジェノバ風にしました。バジルペーストは自分で作るのもいいですし、市販のペーストを使ってもかまいません。せっかくの節分です。お豆を食べて「福」を身体に入れて健康な一年にしましょう！



1

ニンニクはみじん切り、タマネギ・セロリ・ニンジン・ズッキーニ・エリンギ・トマトは1~1.5cmの角切り、ベーコンは拍子切りにする。大豆は水を切っておく。

2

鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク・タマネギ・セロリ・ニンジン・ズッキーニ・エリンギ・ベーコンを入れ炒め、ブイヨンを注ぐ。大豆を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。

3

トマトを加え、塩・胡椒で味をととのえる。器に盛り付け、バジルペーストをのせる。

## ■バジルペーストの作り方

フードプロセッサーにニンニク（1/2片）・松の実（30g）を入れて細かくする。バジル葉（40g）・パルミジャーノをおろしたもの（30g）、EXVオリーブオイル（80cc）を加えフードプロセッサーをまわして滑らかにする。塩で味をととのえ、保存容器に入れる。

