

まあぶ特製

黒米入り和風ミネストローネ

<材 料> 4人分

黒 米	おおさじ 4	たまねぎ	1 個
にんじん	100 g	じゃがいも	100 g
セロリ	50 g	にんにく	1 片
大豆水煮	200 g	トマト水煮	1 缶
水	400 c c	オリーブオイル	おおさじ 1 と 1/2
ベーコン	30 g	料理酒	100 c c
み そ	小さじ 1 と 1/2	コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1	こしょう	少々



<作り方>

① にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリは小さめのさいのめ切りにします。



② 鍋にオリーブオイルをいれ、ベーコン、にんにく、黒米を入れて弱火で炒めます。黒米がはじけて、にんにくの良い香りがしてきたら①の野菜を加え、油が全体になじむまで炒めます。



③ 料理酒を加え、軽く沸騰したら、トマトと水コンソメを入れ、沸騰してきたら塩コショウを加えて味をととのえてアクをとり、火を弱めて10分ほど煮ます。



④ 大豆を加え、5分ほど煮てからみそで味を調えたら完成です。



アグリ工房まあぶでは、農産物を使った加工体験を通じて、深川の農産物 PR をしています。さっぱりとした味のこのスープは、食欲の無い時に最適。黒米の香ばしさも後をひく美味しさです。是非一度お試しください。

