

干しシイタケと長芋の ミネストローネ

シャキシャキ！触感が楽しい
あったかミネストローネ



調理時間

30分



1人分栄養量

エネルギー：161kcal
食塩相当量：7.6g



今回は少し変わった具材でのレシピをご紹介します。
長芋のシャキシャキとした触感が楽しい逸品です。長芋を入れることにより噛む回数が増え、満腹感もアップ！見た目にも華やかなミネストローネ、ぜひお試しください♪



材料〈4人分〉

- ・干しシイタケ 2枚
- ・長芋 15cm(250g)
- ・玉ねぎ 1個
- ・ニンニク(みじん切り) 大さじ1
- ・固形スープの素 3個
- ・トマトピューレ 1パック
(レシピでは市販のトマトピューレ
【粗越し】の380gを使用)
- ・水 400ml
- ・塩、コショウ 適量
- ・三つ葉かクレソン 適量

作り方

- ①干しシイタケは水でもどして1cm角に切る。
- ②長芋は1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に干しシイタケ、玉ねぎ、長芋、にんにく、トマトピューレと水を入れ、固形スープの素を加えて、中火で20分煮る。
塩コショウで味をととのえる。(味見をしながらお好みでどうぞ！)
- ④器に盛り、三つ葉(クレソン)をのせる。



干しシイタケの戻した時の出汁を加えてもOK！
うま味がよく出ている出汁でおいしいです。



ポイント



調理をもっと簡単に！

「みじん切りは面倒・・・」という方も、具材は食べやすい大きさであればOKです。お好みの大きさでお作りください。

また、にんにくは、市販のすり下ろされているものを使うと楽ちんです！

食物繊維が豊富！干しシイタケ

うま味がぎゅっと凝縮した干しシイタケはスープの出汁をとるにも、具材にもぴったりで、寒い季節にはおススメの食材です。また、シイタケには食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消やダイエットに効果的です！

