

このレシピの動画については、こちらからご覧になれます。



ジェノバ風味のパインスープ



	材 料	
	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
玉ねぎ	20g	80g
人参	12.5g	50g
ベーコン	20g	80g
ズッキーニ	30g	120g
エリンギ	20g	80g
オリーブ油	2.5g	10g
水	100ml	2カップ
コンソメの素(顆粒)	1.25g	5g
バジルペースト(チューブ)	2.5g	10g
西京白みそ	7.5g	30g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

玉ねぎ・人参はみじん切りにする。

ベーコン・ズッキーニ・エリンギは、それぞれ約1cm角に切る。



2. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ・人参を入れ、少しこんがりするまで炒める。

ベーコン・ズッキーニ・エリンギを加え、更に炒める。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉・水・コンソメスープの素を加え、煮立たせる。

野菜が柔らかくなったら、バジルペースト・白みそを溶き入れる。



4. 味見をして、塩分が足りないようなら塩を少々(分量外)加える。

お好みでチリパウダーまたはタバスコ(各分量外)をかけても美味しくいただけます。

ショートパスタを加えて、スープパスタにしても美味しくいただけます。