

塩麴を使ったミネストローネ



【材 料】2人前

鶏ささみ	150g
にんじん	1/3本
じゃがいも	1個(80g)
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
ホールトマト缶	1/2缶(200g)
水	300cc
塩麴	小さじ2
コンソメ	小さじ1
塩こしょう	少々
オレガノ	少々
オリーブオイル	適宜
パセリ	適宜

-仕込み-

- ・鶏ささみは筋を取り除き、1cm角に切る。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・じゃがいもは1cm角に切って水にさらす。
- ・にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ・ホールトマトを潰し、ザルで濾しておく。

【作り方】

- ①オリーブオイルでにんにくを弱火で炒める。
- ②鶏ささみを炒め、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に加えて炒め、オレガノを加え塩こしょうをする。
- ③全体に油が回ったら、トマトを混ぜる。
- ④水と塩麴、コンソメを入れアクを取りながら弱火で15分煮る。
- ⑤お好みでオリーブオイルを加え、パセリを散らして完成。

<POINT>

*塩麴は日本の伝統的な発酵食品。食材の旨味をアップしてくれるだけでなく、エネルギーの代謝をサポートしてくれたり、腸内環境を整える作用をしてくれます。

*今回はトマト缶を使用しましたが、トマトジュースでも美味しく作れます。

*鶏ささみをベーコンやソーセージなどに、また季節の野菜やきのこ類を入れてアレンジしてみてください。