

リボリータ風食べるスープ

【材料 1人分】

小松菜	1/3 束
にんにく	1/2 片
うす切りベーコン	1 枚
玉ネギ	50g
人参	20g
じゃがいも	50g
しめじ	10g
ミニトマト	3 個
ミックスビーンズ	50g
硬くなったパン	30g 程度
オリーブオイル	大さじ 1/2
水	150ml
塩、こしょう	少々
粉チーズ	少々

【オススメコメント】

パンや豆、イモが入るので、糖質、タンパク質もとれる腹持ちの良い一皿です。



※リボリータは、白インゲン豆や黒キャベツ（カーボロネロ）などの野菜がたっぷり入ったイタリア・トスカナ州の伝統的なスープのことです。写真はカーボロネロと白花豆を使っていますが、材料は手に入りやすい小松菜、ミックスビーンズとしてみました。

- 固くなったバゲットを活用できます！
- 野菜はお好きなもので OK です

【作り方】

- ① ニンニクは包丁の背でつぶす。ミニトマトは縦半分に、ベーコンと他の野菜は全て 1cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、ベーコン、玉ネギを炒め、しんなりしたら他の野菜も炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら水 150ml を入れ沸騰したらミックスビーンズと一口大にしたパンを加えて中火で 10 分程度煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整えて器に盛り、お好みで粉チーズをかけていただく。

👛 1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ