



写真はイメージです

## ミネストローネスープ(5人分)

### 材料

- 玉ねぎ: 1個
- 人参: 1/2本
- キャベツ: 1/6個
- セロリ: 1/2本
- カブ: 2個
- トマト: 1と1/2個
- ベーコン: 2枚
- にんにく: 1かけ
- オリーブオイル: 適宜
- ローリエ: 1/2枚
- 水: 1.5ℓ
- ブイヨンキューブ: 適量
- パルメザンチーズ: 適量
- トマトペースト: 適量
- 塩・コショウ: 適量

### 作り方

1. にんにくはみじん切り、野菜とベーコンは1.5cm角の色紙切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たらベーコンを入れ、さらに炒める。
3. 2にトマト以外の野菜を加え、全体に油がなじむまで炒め、次にトマトペーストを入れ軽く炒める。
4. 3にトマトを加え、水、ブイヨンキューブ、ローリエを入れ、15分程度弱火で煮て、塩、コショウで味をととのえる。
5. 器に盛ったのちに、お好みでパルメザンチーズのおろしを加える。



写真はイメージです

## ハーブとチーズ香るトマトファルシ(4人分)

### 材料

- トマト: 4個
- 合挽き肉: 300g
- ベーコン: 3枚
- 塩: 小さじ1/2
- オールスパイス: 小さじ1/2
- ナツメグ: 小さじ1/2
- 玉ねぎ: 1/2個
- にんにく: 1かけ
- パン粉: 30g
- パルメザンチーズ: 30g
- 卵: 1個
- タイム、パセリ
- コショウ: 少々
- 牛乳: 少々
- 牛乳: 適量
- 小麦粉: 適量

### 作り方

1. トマトのヘタ部分を切り落とし、座りがいいように下部分も少し切って平らにし、中の果肉と種をくり抜き、塩を振り逆さまに。果肉はざく切りにし、耐熱容器に入れ塩コショウ、ナツメグを入れ混ぜ合わせておく。
2. ベーコン、玉ねぎ、にんにく、タイム、パセリをみじん切りにする。パン粉は牛乳でふやかす。
3. ボールにトマト以外の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
4. 1のトマトの中をキッチンペーパーで軽く拭き、小麦粉をふりかけ3のタネを詰めていく。(こんもりとはみでる位)
5. オーブンを200℃に温め、1のトマトのざく切りを入れた耐熱皿と、別の耐熱皿に4のトマトを並べて15分ほど焼いたら、トマトのヘタ部分を乗せ更に20～30分焼く。真ん中を竹串で刺し、透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。