

☆ミネストローネスープ

●材 料 (4人分) ●

ハモ のミンチ	80g
はんぺん	1/2枚
玉ねぎ	60g
ズッキーニ	40g
セロリー	20g
トマト	1個
みじん切りパセリ	少々
コンソメ	2個
水	800~900cc
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々

●作り方●

- ① ハモ のミンチ、はんぺんと調味料をフードPRESSAーにかけて、ボウルに移しておく。

調味料	しょうが汁-小さじ1	酒-小さじ1
卵小-1/2	かたくり粉-小さじ2	塩-少々

- ② 玉ねぎ、セロリーはうす切り、ズッキーニは輪切りにしておく。トマトは湯むきをしてざっくり切っておく。
- ③ 鍋を熱し油をひき、玉ねぎをよく炒め、水を入れてコンソメ、トマト、セロリーを加えて、沸騰したら①を小スプーンで丸めながら入れてひと煮立ちしたらアクを取り、ズッキーニを入れて煮る。仕上げにこしょうで味を調えます。器に盛りみじん切りパセリを散らします。