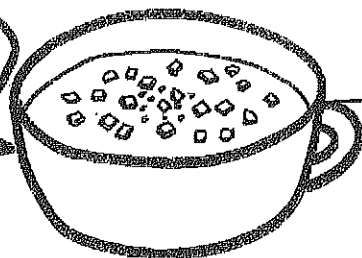


フレンチの巨匠!  
石丸勝磨シェフ考案






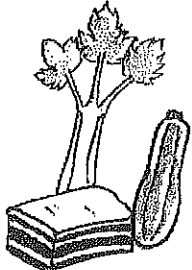


「種人米」玄米がゆを使った  
本格洋風レシピ



ミネストローネ



・材料

							
・種人米 玄米がゆ	・煮干しと 昆布の出汁 or ・鳥の出汁	・トマト水煮(カット)	・オリーブオイル	・塩コショウ	・厚切りベーコン ・セロリ ・ズッキーニ	・にんじん ・玉ねぎ	・にんにく
1缶	600cc	適量			50g	100g	20g

・作り方

- ① 種人米玄米がゆ1缶を鍋に入れ、沸騰させて水気を飛ばす。
- ② にんじん、セロリ、厚切りベーコンを1cm角に切る。
- ③ にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ ズッキーニを茹で、1cm角に切る
- ⑤ オリーブオイルを鍋に入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、にんじん、セロリを炒める。
- ⑥ 出汁、ズッキーニ、トマトの水煮を加える。
- ⑦ 野菜に火が通ったら①を入れる。
- ⑧ ところみが出てきたら、塩コショウで味を整える。