



Recipe 31日発酵レシピ

発酵 ミネストローネ

Ingredients

豚ミンチ肉（粗挽き）100g
（※ソーセージやベーコンでも）
玉ねぎ 50g
人参 40g
セロリ 50g
じゃがいも 150g
しめじ 50g
キャベツ 50g
オリーブオイル 大さじ2

カットトマト 200g
水 500cc
玉ねぎ塩麴（塩麴） 大さじ2
塩麴 大さじ1
味噌（醤油麴） 小さじ1
塩・こしょう 少々
チーズ お好みで

Directions 作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいも、キャベツは1cm角に切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら豚ミンチ肉を加えて炒め、
お肉の色が変わったらじゃがいもとしめじ、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ④ 全体に油が回ったら、カットトマト、水、玉ねぎ塩麴、塩麴、味噌を加えて15～20分ほど煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整えて、お好みでチーズを。