

## ④ズッパ ディ ファジョーリ(イタリア風 色々豆のスープ)



備蓄食品 (応用編)



豆の水煮は、ひよこ豆や  
白インゲンでも OK!

### <材料> 2人分

ベーコン(30g) 玉ねぎ(1/2個)  
にんじん(1/2個) セロリ(1/2本)  
オリーブオイル(少々) にんにく(1片)  
豆の水煮(1箱 380g)  
コンソメの素(小さじ1/2)  
塩胡椒(少々) 水(300ml)  
<お好みで>  
粉チーズ(少々) ローズマリー(飾り)



野菜は、粗めのみじん切り

残り野菜なんでも  
OK♪



### <作り方>

- ① 野菜類は粗めのみじん切りにしておく。  
(大きさはお好みで OK)
- ② 鍋にオリーブオイル、ベーコンを入れ、良く炒める。
- ③ ②ににんにくを入れ、火にかけて香りが出たら、野菜類をゆっくり炒める。
- ④ ③に水、豆の水煮、コンソメを加えて約10分煮る。
- ⑤ ④の1/3ほどミキサーに入れ、ペースト状にして、再度鍋に戻して5分くらい煮込む。
- ⑥ 灰汁を取り、塩胡椒で味を調えて完成。
- ⑦ お好みで、オリーブオイル、粉チーズを振りかけ、バゲットを添える。



煮込んで  
1/3をミキサーへ

フードプロセッサーや  
ブレンダーでも OK!



イタリアのトスカーナ地方では、豆の郷土料理がとても多く、豆食いとトスカーナとも言われるほど。豆は健康にもいいですし、残り野菜がなんでも使えて、栄養満点の食品ロス削減メニューです。人参は皮ごと使用し、豆乳を入れてクリーム系にしたり、カボチャ、ジャガイモを入れてもいいですね。ペンネやマカロニを入れて主食としてもおいしいですよ！



ペーストを鍋に戻して、  
煮込んだら完成！