

ドラベジを使った  
ミネストローネ



◇材料 1人前

|         |       |
|---------|-------|
| 乾燥にんにく  | 2～3枚  |
| オリーブオイル | 少々    |
| ドラベジ    | 10g   |
| 大豆ミート   | 10g   |
| もち麦     | 10g   |
| トマトピューレ | 75g   |
| コンソメ    | 1/2個  |
| 水       | 300cc |
| 塩       | 少々    |



1. 乾燥にんにくを水で戻しておきます  
オリーブオイルでにんにくとドラベジを炒めます



2. 残りの材料を全部入れて  
15～20分煮ます



3. 完成！

\*お好みでトマトピューレを  
野菜ジュースやトマトジュースでも  
美味しくできます。