



野菜を食べよう！

ミネストローネスープ



材料(4人分)

・たまねぎ	1/2個 (100g)	・固形コンソメ	1個
・キャベツ	1枚(60g)	・水	3カップ
・じゃがい	中1個 (100g)	・トマトケチャップ	大さじ1
・トマト	中1/2個 (100g)	・こしょう	少々
・にんじん	40g	・サラダ油	小さじ2
・ベーコン	20g	・パセリ	2g

作り方

- ①野菜、ベーコンは1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、①のトマト以外の野菜とベーコンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④トマトケチャップを加えてしばらく煮、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、刻みパセリをふる。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	88	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	76	g

おすすめ ポイント

野菜がたっぷり入った食べるスープです。
寒い冬は身体が温まるメニューです。