

冬野菜のミネストローネ

汁物



・ エネルギー	97	Kcal
・ たんぱく質	4.3	g
・ 脂質	3.9	g
・ 糖質	13.4	g
・ 食塩	0.6	g
・ 食物繊維	3.3	g

材料

・ じゃがいも	中1 個	・ トマト水煮(缶)	1/2 缶
・ かぶ	80 g	・ マカロニ	12 g
・ ブロッコリー	1/4 個	・ オリーブオイル	小さじ2
・ 白菜	4 枚	・ コンソメ	1 個
・ にんじん	1/6 本	・ 水	4カップ
・ しめじ	1パック	・ 塩・こしょう	少々
・ ベーコン	2 枚		

作り方

- 1 じゃがいも・人参・かぶ・ベーコンは、1cm角に切り、白菜は2~3cm幅に切る。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。マカロニは茹でる。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを加えて弱火でさっと炒め、じゃがいも・人参・かぶ・白菜
しめじを加えてさらに炒める。
- 4 ③にトマトの水煮、水、コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩・こしょうで調味する。
- 5 最後にマカロニとブロッコリーを加え、ひと煮立ちする。