

～野菜がたっぷりとれる、具だくさんのスープです～ ミネストローネ



<栄養量> 1人分

エネルギー	95kcal	たんぱく質	4.2g
せんい	2.6mg	食塩量	1.2g

<材料> 2人分

たまねぎ	100g	トマトジュース	60g
トマト	100g	固形スープ素	1個
にんじん	40g	こしょう	少々
キャベツ	60g	水	240cc
ベーコン	10g		
サラダ油	小さじ1/2		

<作り方>

- ① 野菜・ベーコンは1cm程度の角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひいてベーコンを炒め、野菜を加えて軽く火を通す。
- ③ トマトジュース、スープの素を入れ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 味をみながら、塩、こしょうで味をととのえる。