

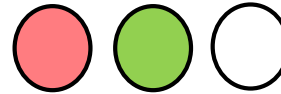
これだけで、1日分の野菜60%摂取出来ます

☆ 食べるミネストローネ

主菜

副菜

主食



2人分

ニンジン	50 g (角切り)
タマネギ	50 g (角切り)
ジャガイモ	50 g (角切り)
キャベツ	70 g (角切り)
A トマト	200 g (角切り)
A コンソメ	小さじ1
A ローリエ	1枚
A 水	200 ml
オリーブオイル	大さじ 1/2
ミニウインナー	6本 (20 g)

- ① 野菜を全て小さめ(1cm弱)の角切りにする。
- ② なべにオリーブオイルを入れてウインナーを炒める
- ③ ①の野菜(トマト以外)を入れて炒める
- ④ ③がしんなりして水分が出てきたら、Aトマト
コンソメ、水、ローリエを入れ、蓋をして中火に
かけ、材料に火が通るまで煮る
- ⑤ 器に盛りつける。あらびき胡椒をかけてもよい

- ・キャベツは芯の部分を利用できます
- ・野菜は冷蔵庫にあるもの何でも大丈夫です
- ・トマトはトマト缶でも代用できますが、生トマトがおすすめ

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	k c a l	g	g	m g	m g	g	g
食べるミネストローネ	121	2.6	6.1	35	0.6	4.9	0.8