



ミネストローネ

汁物

栄養価 1人分
エネルギー 65kcal
たんぱく質 1.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	中1個
キャベツ	2枚
にんじん	1/3本
にんにく	少々
いため油	小さじ1
トマト缶(カット)	120g
水	600ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々



作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじんは1cmの角切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋を火にかけて油を入れて熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ④ じゃがいも、キャベツ、にんじんを加えていため、水と調味料を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらトマト缶を加え、あくを取りながらさらに煮込む。
- ⑥ パセリをちらす。

