

ミネストローネ



【材料】 大人2人・子ども2人

キャベツ	1/10個	コンソメ	大さじ1杯
人参	1/3本	塩	小さじ1/4杯
玉ねぎ	1/2個	水	800cc
じゃが芋	1/2個	トマトジュース(無塩)	50cc
ベーコン	10g		
油	適宜		

【作り方】

- ①キャベツ、人参、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコンはそれぞれ1 cm角の大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンを軽く炒める。
- ③野菜と水を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらコンソメ、塩、トマトジュースを加えて一煮立ちさせたら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	39kcal	脂質	0.9g
タンパク質	1.3g	塩分	0.9g