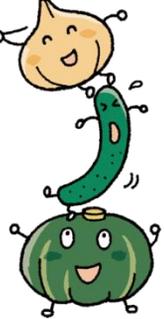


イタリアの具だくさんのスープ★

# ミネストローネ



【できあがり 165g】  
 エネルギー 80kcal 塩分 1.1g  
 たんぱく質 2.9g 脂質 3.1g

材料 4人分		(1人分g)
ベーコン	40g	(10)
にんじん	1/4本	(10)
たまねぎ	大1/3個	(20)
じゃがいも	中1/2個	(20)
セロリ	茎1/3本	(5)
キャベツ	80g	(20)
洋風だし	小さじ1・1/2	(1.2)
★トマト水煮	80g	(20)
★ケチャップ	小さじ1弱	(1)
★しょうゆ	小さじ1	(1.5)
★砂糖	小さじ1/3	(0.3)
★塩	小さじ1/4	(0.4)
★こしょう	少々	(0.01)
サラダ油	少々	(0.2)
水	400ml	(0.01)

## ワンポイント

ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、使われる食材は家庭や季節によってさまざまです。旬の野菜や豆、ショート Pasta(マカロニ)などを入れても、おいしく作れます。



### 作り方

- ① 材料を切る。  
 ・ベーコン、キャベツ…1cm幅  
 ・にんじん、たまねぎ、じゃがいも…1cm角切り  
 ・セロリ…5mm幅
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、セロリ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツの順に加え、炒める。
- ③ ②に水と洋風だしを加え、アクをすくいながら、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ ③に★を加え、弱火で10分ほど煮込む。

