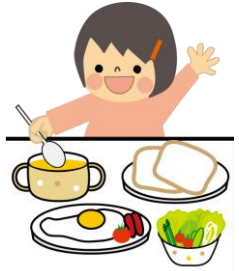


簡単！野菜レシピ 31



ミネストローネ

<材料>		<4人分>	
ベーコン	2枚	(40g)	
玉ねぎ	1/2個	(100g)	
キャベツ	1/10個	(100g)	
セロリ	1/3本	(40g)	
トマト	2/3個	(100g)	
サラダ油	大さじ1	(12g)	
水	3カップ	(600ml)	
(あれば ローリエ 1枚)			
固形コンソメ 2個・こしょう 少々			



冷蔵庫にある野菜で
具だくさんのスープを！

<作り方>

- ① 玉ねぎ・キャベツ・セロリは1cm角に切る。トマトは種を抜き1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、野菜を炒め、水・固形コンソメ・ローリエを加え、一煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。

<メモ>

- ・豆やマカロニなど、具材はアレンジできます。
- ・にんにくやバジルを使ってもおいしいです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	96.4kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	7.1g
食塩相当量	1.5g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター