

【簡単 ミネストローネ】

1人分

・1人分	121kcal
・塩分	1.1g
・野菜量	85g



◆◆材料◆◆ 4人分

A	キャベツ	・・・100g	水	・・・2カップ
	玉ねぎ	・・・1/2個	トマトジュース (食塩無添加)	・・・1カップ
	にんじん	・・・40g	固形コンソメ	・・・1個
	じゃがいも	・・・中1個	トマトケチャップ	・・・大さじ2
	ベーコン	・・・2枚	砂糖	・・・小さじ1～2
			乾燥パセリまたは バジル	・・・少々

トマトジュースがない場合は、水（3カップ）だけでもOK！あっさりスープに仕上がります。

◆◆作り方◆◆

- ① Aの野菜はすべて細かい角切りに切る。ベーコンも1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水，トマトジュース，コンソメを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして，にんじん，じゃがいもに火が通るまでコトコト煮る。
- ④ トマトケチャップと砂糖で調味する。
★砂糖は好みで量を調整する。
- ⑤ 器に盛り付けパセリをふりかける。