



ミネストローネスープ

＜材料・・・おとな4人分＞

玉ねぎ・・・・・・・・・・170g（中1個）
じゃがいも・・・・・・・・・・200g（大1個）
にんじん・・・・・・・・・・70g（中2/3本）
セロリー・・・・・・・・・・50g（1/2本）
ベーコン・・・・・・・・・・30g
パセリ・・・・・・・・・・2g
マカロニ・・・・・・・・・・30g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
トマト缶（カット）・・・・・・・・90g
水・・・・・・・・・・900cc
スープの素（顆粒）・・・・・・・・小さじ2と1/3
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・・・・・少々

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリーは、1cm角に切り、ベーコンは短冊に切る。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ マカロニは、パッケージの表示通りに茹でておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒め、野菜がしんなりしてきたら、トマト缶を加える。
- ⑤ 指定の水とスープの素を加えて中火で煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうを加えて味を整える。
- ⑦ 茹でたマカロニを入れ、パセリを散らす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	4.6 g
塩分	1.3 g

夏の時期は、トマト缶を生のトマトに変えても美味しいですよ。

