

家にある野菜で作ろう

副菜

大豆入り ミネストローネスープ

| 材料 | 5人分 | 調理時間40分 |

ゆで大豆…80g	カットトマト缶…200g
ベーコン…30g	にんにく…4g
にんじん…40g	オリーブ油…小さじ2
玉ねぎ…200g	コンソメの素…8g
じゃがいも…60g	水…600cc
キャベツ…120g	こしょう…少々

| つくり方 |

1. ベーコンと野菜は1cmくらいの角切りにする。
2. にんにくは、みじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。
香りが出たら、1のベーコンと野菜を入れ炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら、水、大豆、トマト缶、
コンソメの素を加え、中火で煮る。
5. 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を調える。

| 料理のポイント |

- 野菜はオリーブ油で炒めることにより栄養素の吸収率が
高まる。



エネルギー 113kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 4.9g 脂質 6.2g 炭水化物 12.3g
食物繊維 4.6g カルシウム 36mg 鉄 0.9mg

管理栄養士のひと言

にんにくの風味やトマトのうま味でおいしく減塩