

# 01 汁物

## ミネストローネ

memo 数値：1人分  
 エネルギー 145Kcal  
 たんぱく質 5.2g  
 塩分 1.9g



### レシピ Recipe

- 1 **A**を食べやすい大きさに切る。ナスは切ったら水にさらしておく。
- 2 オリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを鍋で軽く炒め、**1**と加えて塩・こしょうを振り、油をなじませるようにさっと炒める。
- 3 **2**にカットトマト、水、コンソメを加えて煮込む。仕上げにみじん切りにしたパセリをかける。

材 料	数 量
ウインナー	4本
ナス	30g
<b>A</b> 玉ねぎ	30g
人参	20g
かぼちゃ	40g
オリーブ油	適宜
にんにく	適宜
塩	少々
こしょう	少々
カットトマト	40g
水	200cc
コンソメ	小さじ1
パセリ	少々

#### 栄養士・調理師から一言



朝食のメニューがマンネリ化してきたときにおすすめの1品。1皿で野菜がたっぷりとれ、おかずになるスープです。野菜の甘みとトマトの酸味の相性がバツグン！マカロニを入れてもおいしいです。

(分量は2人分です)