

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
A 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)