



食改さんのおすすめレシピ



たっぷり野菜のミネストローネ

材料（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| じゃがいも | 150g（1個） |
| にんじん | 100g（2/3本） |
| たまねぎ | 100g（1/2個） |
| キャベツ | 100g（2枚） |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| にんにく（みじん切り） | 大さじ1 |
| ホールトマト缶 | 100g（1/2缶） |
| A { 水 | 4と1/2カップ |
| コンソメ（固形） | 2個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリ（みじん切り） | 適量 |

作り方

- ①野菜は全て1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
①を加えてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、ホールトマトをつぶしながら加え、Aを加えて煮立てる。
- ④中火で10分程煮たら塩こしょうで味を調え、器に盛り付けパセリを散らす。

栄養価（1人分）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー： | 102kcal |
| たんぱく質： | 2.3g |
| 脂質： | 3.4g |
| 食塩相当量： | 1.2g |



ポイント

- スープを野菜たっぷりの具たくさんにすると、しっかり野菜摂取できる&減塩効果で一石二鳥！

