

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

ごろごろ野菜のミネストローネ (調理時間 15分)

野菜 127g
1人分

汁物

～ポイント～

野菜は、かぼちゃ、ズッキーニ、じゃがいもなど好みに合わせてアレンジすることができます。トッピングにとろけるチーズをかけてもおいしく食べられます。

材料 (2人分)

にんにく	4g
ベーコン	1/2 枚
なす	30g
にんじん	40g
ピーマン	20g
たまねぎ	40g
いんげん	2 本
サラダ油	小さじ 1
トマトカット缶	100g
水	140ml
大豆 (水煮)	30g
あさり (水煮)	20g
コンソメ	1/5 個
食塩	小さじ 1/6
こしょう	少々



栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	106
たんぱく質(g)	5.9
脂質(g)	5.3
カルシウム(mg)	50
鉄(mg)	3.6
食塩(g)	1.1

作り方



- 1 にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅、なすは5mmの半月切り、にんじんとピーマンは小さめの乱切り、玉ねぎは薄切り、いんげんは1cm長さに切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒めた後、1の野菜を入れ、全体がしんなりするまで炒める。
- 3 2にトマト缶、水、大豆缶詰、あさり缶詰、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 仕上げに味を確認し、必要に応じて食塩、こしょうで味をととのえる。

