



ミネストローネ

《調理時間：15分》

このレシピで
約80g
の野菜がとれます



- 【材料2人前】
- ベーコン …… 2/3枚
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - 人参 …… 1/5本
 - セロリの茎 …… 1/4本
 - セロリの葉 …… 10g
 - えのきたけ …… 1/4袋(24g)
 - ミニトマト …… 4個
 - 油 …… 小さじ1
 - 水 …… 360ml
 - マカロニ …… 6本程度(6g)
 - 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2弱
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々



具たくさんでボリューム感のある副菜になります。作り方も簡単で忙しいときやもう一品欲しい時にピッタリです。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊田支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー74kcal たんぱく質1.8g 脂質4.1g 炭水化物8.3g 食塩相当量0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 玉ねぎ、人参、セロリの茎は、1cm角に切る。
- 3 えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- 4 ミニトマトは1/4に切る。(小さめなら半分) 鍋に油を熱し、**1** **2** **3** を炒め、水を加え煮る。
- 5 煮立ったらあくを取り、**4** とマカロニ、コンソメを入れて4~5分煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付け、刻んだセロリの葉を散らす。

※マカロニの茹で時間は、袋の表示を目安にしてください。