

ミネストローネ

【 材 料 】

(4人分)

ベーコン	…	20g
玉ねぎ	…	80g
人参	…	40g
じゃが芋	…	80g
(乾)大豆	…	16g
パセリ	…	1.2g
トマト	…	20g
トマトピューレ	…	20g
油	…	3.2g
にんにく	…	1.2g
コンソメ	…	6g
砂糖	…	1.6g
塩・コショウ	…	適量



【 作り方 】

- ① ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋は食べやすい大きさの角切にする
- ② パセリはみじん切りにする
- ③ 鍋に油を熱し、すりおろしにんにく、ベーコン、玉ねぎを入れて炒め合わせる
- ④ ③に人参、じゃが芋も加えて炒め、水を入れて煮る
- ⑤ トマト・トマトピューレを加えてさらに煮たら調味して味を調える
- ⑥ 仕上げにパセリを散らして出来上がり！