

ミネストローネ

【 材 料 】

(1人分)

ベーコン	・・・	5g
玉ねぎ	・・・	20g
人参	・・・	10g
じゃが芋	・・・	20g
(乾)大豆	・・・	4g
パセリ	・・・	0.3g
トマト	・・・	5g
トマトピューレ	・・・	5g
油	・・・	0.8g
にんにく	・・・	0.3g
コンソメ	・・・	1.5g
砂糖	・・・	0.4g
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！