

ミネストローネ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

マカロニ（シェル）	3
たまねぎ	15
にんじん	10
しめじ	7
キャベツ	20
ベーコン	8
粉チーズ	1
無塩バター	0.9
ホールトマト缶	10
トマトケチャップ	4
チキンコンソメ	1
塩	0.35
こしょう	0.05
水	150

《作り方》

- ①たまねぎ、にんじんは1cm くらいの角切りにし、キャベツは3cm くらいのざくざりにする。ベーコンは1cm くらいの短冊切りにする。
- ②マカロニはかためにゆでておく。
- ③なべにバターを入れ、ベーコンを炒める。たまねぎとにんじんを加えてさらに炒め、たまねぎが透き通ったら、キャベツ、しめじを加える。
- ④分量の水を入れ、ホールトマト（カットしていないものはざくざりにする。）、マカロニ、トマトケチャップ、コンソメを加えて弱火で煮込む。
- ⑤塩こしょうで味を整え、粉チーズを散らす。

※ 一口メモ

ミネストローネは、具だくさんのイタリアの代表的なスープです。材料に決まりはないので、ご家庭にある野菜や豆など旬のものを使ってアレンジしてみてください。

野菜は、生ではなかなかたくさんの量は食べられませんが、具だくさんの汁物ならば、簡単に摂ることができます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
65	1.6	2.7	24	0.3	155	0.09	0.05	14	1.0