

ミネストローネスープ



栄養量(1人分)

エネルギー	74kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	1.9g	炭水化物	15.7g
食塩相当量	0.6g	野菜の量	75g

ひとロメモ

年間通して作れ、特にパン食の献立に合います。押麦がとろみをつけるので、冬では体が温まるスープに。また、夏の暑いときは、マカロニや豆などの食材でさらりとしたスープになります。食物繊維もたっぷりです。

芳賀町立祖母井保育園

材料(2人分)

キャベツ	小1枚(30g)	刻みにんにく	1g
玉ねぎ	1/5個(40g)	サラダ油	小さじ1/4(1g)
じゃが芋	1/2個(40g)	コンソメ	小さじ1/4(1g)
にんじん	20g	塩	0.5g
セロリ	10g	こしょう	少々
ベーコン	1/2枚(10g)	トマトソース	50g

作り方

- ①野菜を1cm程度の角切りにする。ベーコンも同じくらいの大きさに色紙切りにする。
- ②鍋に油を入れ、刻んだにんにくを弱火で炒める。
- ③にんにくから香りがでてきたら、ベーコンを炒め野菜を加え食材の油がなじむまで炒め、水を入れて、煮込む。
- ④食材に火が通ったら洗った押麦を加えさらに煮込む。
- ⑤最後に調味料を加えて煮込む。