



## ミネストローネ



147キロカロリーです。

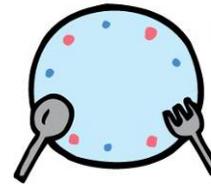


1品でたくさんの食品が入っている、栄養たっぷりのスープです。食欲が無い時にもオススメです。



## ワンポイント

- ・生のトマトを使ってもおいしいですよ。
- ・今回はゆで大豆を使用していますが、いんげん豆などでも良いです。



## 材料と作り方



材料（こども1人分）

ゆで大豆 20g、ベーコン 10g、マカロニ 4g、じゃがいも 20g、人参 10g、玉ねぎ 20g、ブロッコリー 20g、ホールコーン 5g、グリーンピース 3g、ホールトマト 15g、トマトケチャップ 5g、コンソメ 1g、砂糖 1g、塩少々

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に、ベーコンは5mm幅くらいに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでしておく。
- ② 鍋に油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、水を入れて、トマト、マカロニ、ゆで大豆、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、コンソメを加え、灰汁を取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に、砂糖・塩・ケチャップで調味する。



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトにはたくさんの栄養が含まれています。風邪の予防に効果的なビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出することで、高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養が豊富に含まれているといわれています。

