

ミネストローネスープ

副菜になる
1品です



材料（2人分）

| | |
|--------------|--------|
| 玉ねぎ | 50g |
| ぶなしめじ | 50g |
| ブロッコリー | 50g |
| ベーコン | 10g |
| トマトの水煮缶（カット） | 100g |
| ひよこ豆 | 20g |
| マカロニ | 10g |
| A 水 | 300ml |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① 玉葱、しめじは1cm角のさいの目切り。
ブロッコリーは小さめの小房に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にベーコンを入れさっと炒め、野菜を加えて炒める。
- ③ ②にA・トマト水煮缶・ひよこ豆・マカロニを入れて煮立て、
弱火で8～9分煮る。
- ④ こしょうで味を調える。

野菜 125g/1人

| 【1人分栄養価】 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|----------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|
| | 82 | 5.4 | 1.8 | 4.7 | 26 | 0.6 |