

# ミネストローネ



エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.2g
塩分	0.6g

ミネストローネは主にイタリアの野菜スープのことです。季節ごとに旬の野菜を使うことで季節を感じることもできます。食物繊維もしっかり摂ることができる1品です。

前田病院 管理栄養士

## 〈材料〉1人分量

A	キャベツ	10g
	人参	5g
	玉ねぎ	20g
	じゃがいも	10g
にんにく	2g	
オリーブ油	2g	
パセリ	1g	
コンソメ	1g	
塩こしょう	少々	
ホールトマト缶	10g	
水	180g	

## 〈作り方〉

- ①Aは1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れてみじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③水・ホールトマト缶・コンソメ・①を入れて煮る。
- ④あくが出たらすくい、野菜がやわらかくなるまで煮こむ。
- ⑤塩こしょうで味を整え刻んだパセリを散らす。