

ミネストローネ



とまとまっき

減塩コンソメなどを使うことで減塩につながります！トマトの酸味や野菜の甘味で野菜が苦手な方もおいしく食べることが出来ます。

作り方

材料(4人分)

- ウインナー…80g
- じゃがいも(中)…1.5個
- トマト…2個
- 人参…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- にんにく…1かけ
- ピーマン…2個
- 油…大さじ1
- 減塩コンソメ…2個
- 水…800cc
- 塩、コショウ…ひとつまみ程度

- ① ウインナーは縦半分に切り、薄い半月切りに切る。
- ② じゃが芋、玉ねぎ、にんじんは、5mm角のサイコロ状に切る。
- ③ ピーマンは、みじん切りにする。
- ④ トマトは湯むきしてヘタを取りざく切りにする。
- ⑤ にんにくは、みじん切りにする。
- ⑥ 鍋に油を加えにんにくを炒めてからウインナーとトマト以外の野菜を加えて炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしたら水とトマト、コンソメを加え15分位煮込み出来上がり。

エネルギー119kcal 塩分0.86g 野菜量192g