

ミネストローネ



副菜

野菜量
(1人分)

160g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
42kcal

塩分
0.99

* 材 料 (4人分) *

たまねぎ・ 60g
キャベツ..... 60g
トマト..... 400g
にんじん..... 60g
なす..... 60g
油..... 小さじ2
水..... 500ml
顆粒コンソメ..... 8g
黒こしょう..... 少々

* 作 り 方 *

1. たまねぎとキャベツは1.5cm角の色紙切り、トマト、にんじん、なすは1.5cmの角切りにする。
2. 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、なす、キャベツの順に加えて炒める。
3. 水とトマト、コンソメ、黒こしょうを加えて、ひと煮立ちさせる。