

# ミネストローネ

1人分 I補給 - : 101kcal 塩分 : 1.2g



## 材料(1人分)

ベーコン・・・・・・・・・・10g  
おろしにんにく・・・・・・・・少々  
玉ねぎ・・・・・・・・・・20g  
人参・・・・・・・・・・10g  
キャベツ・・・・・・・・・・15g  
セロリ・・・・・・・・・・少量  
ホールトマト・・・・・・・・10g  
カットスパゲティ・・・・・・8g  
サラダ油・・・・・・・・・・少々  
水・・・・・・・・・・100cc  
白ワイン・・・・・・・・小さじ1/5(1g)  
固形コンソメ・・・・・・・・1/4個(1.2g)  
★ 塩こしょう・・・・・・・・・・少々  
★ 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1/6(1g)  
トマトピューレ・・・・・・・・3g

## 作り方

- ①ベーコンと玉ねぎは5mm幅に、人参は千切りに、キャベツは1~1.5cm幅に、セロリは小さく切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たらベーコン、白ワイン、玉ねぎ・人参を炒める。
- ③水・コンソメを加えて少し煮る。
- ④ホールトマト・トマトピューレ・キャベツを加え、さらに煮る。
- ⑤カットスパゲティを加え、★の調味料で味を調える。
- ⑥カットスパゲティが程よい固さになったら、セロリを加え、器にそそぐ。

## クッキングーロメモ

・ベーコンのうま味が野菜のおいしさを引き立てます！  
秋はこれにきのこを加えると季節感がでてよいですね。