

# ミネストローネ



## 材料(4人分)

・たまねぎ	1/2 個
・にんじん	1/3 本
・キャベツ	葉 1 枚
・トマト缶(カット)	50g
・にんにく	1片
・いんげん豆(ゆで)	1袋(80g)
・油	小さじ1
・塩	小さじ 1/2
・黒こしょう	少々
・鶏がらだしの素	小さじ1
・水	500cc

1人分の栄養価: エネルギー 56kcal  
たんぱく質 2.6g



## 作り方

1. トマト缶がホールの場合、粗くきざむ。
2. たまねぎ・にんじんは小さめの角切り、にんにくはみじん切り、キャベツは2cmの角切りにする。
3. 鍋に油を入れ弱火でにんにくを炒め香りを出し、たまねぎ・にんじんを炒める。
4. 分量の水を加え、トマトを入れて煮込む。
5. 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

★いんげん豆の代わりに大豆(水煮)でもいいです★

## 献立

- \*ぶどうパン
- \*牛乳
- \*ししゃもフライ
- \*こふきいも
- \*ミネストローネ

