

春キャベツのミネストローネ(2食分)

【材料】

①	{	じゃがいも	1/4 個	1 cm角切り
		にんじん	15 g	//
		新たまねぎ	1/4 個	//
		ゆで大豆	30g	
		にんにく	少々	みじん切り
		オリーブ油	小さじ1	
		ベーコン	1 枚	1 cm角切り
		カットトマト缶	100 g	
		固形コンソメ	1 個	
		水	300 c c	
		春キャベツ	1 枚	ざく切り
		塩、こしょう	適宜	



【作り方】

- ① 鍋にオリーブ油とにんにくのみじん切りを入れ、火にかけて、香りを出し、ベーコンを炒める。
- ② ①に水と固形コンソメ、①、カットトマト缶を入れて煮る。
- ③ 春キャベツをいれてさっと煮る。

※野菜は、冷蔵庫に残っているものやミックスベジタブルでも。

1食 125kcal 塩分 1.3g
2021.4.22, 23

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness