金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

夏野菜のミネストローネ（２食分）

【材料】

じゃがいも・にんじん・ズッキーニ コーン・なす・セロリなど		野菜全部で約 150g １㎝角切り
オリーブ油	小さじ1	
にんにく	少々	みじん切り
ベーコン	１枚	１㎝角切り
カットトマト缶	100g	
固形コンソメ	１個	
水	200cc	
塩、こしょう、ウスターソース、パセリ		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、香りを出し、ベーコンを炒める。

② ①に水と固形コンソメ、野菜、カットトマト缶を入れて煮る。

③ 塩、こしょう、ウスターソースで味を調え、パセリをふる。

１食 89 kcal　塩分 1.3ｇ
2022.7.12，13

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