


ミネストローネ風

	材料(2人分)			
	ベーコン	20g	マカロニ	20g
	たまねぎ	80g	にんじん	20g
	トマト(ホール缶)	10g	水	60 ml
	a	コンソメ	1.4g	
		ケチャップ	小さじ 2	
		砂糖	小さじ 2	
	食塩	ひとつまみ	コショウ	少々
	乾燥パセリ	適量		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	113 kcal	3.3g	4.1g	0.8g



作り方

1. ベーコン・野菜をせん切りにする(1cm程度の角切りでもよい)。
2. ベーコンを炒め、野菜を加えて炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加える。
4. 水・マカロニを加え、マカロニがやわらかくなったら、aを入れて煮る。
5. 塩・コショウで味を調える。
6. 器に盛り、乾燥パセリを散らす。



コメント

- ・ ミネストローネは、トマト味で具沢山のイタリアの野菜スープです。野菜はなんでもOK。残り野菜を利用しましょう。マカロニの代わりに、他のパスタを一口大に切ってもよいでしょう。