

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

トマトジュースでミネストローネ



忙しい朝でも
つくれる！

家にある野菜を
使ってもいいよ！

<材料 2人分>

キャベツ	: 60 g
玉ねぎ	: 40 g
人参	: 20 g
スライスベーコン	: 1 枚 (10 g)
蒸し大豆	: 30 g
トマトジュース	: 150ml (食塩無添加)
水	: 150ml
顆粒コンソメ	: 小さじ1
塩・こしょう	: 各少々
粉チーズ	: 適量

<作り方>

鍋にカットした野菜、ベーコン、水、コンソメを入れて火にかける。
野菜が軽く煮えてきたら、蒸し大豆、トマトジュースも加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
塩こしょうで味を調え、好みに粉チーズをかける。

<1人分の栄養価>	エネルギー 76kcal
	たんぱく質 4.3g
	食塩相当量 1.0g

★おすすめポイント★

トマトジュースを使って、簡単に！ 野菜がたくさん食べられるよ