



たっぷり野菜のミネストローネ

栄養士コメント

野菜がたっぷりに入ったミネストローネです。冷蔵庫の残り野菜などを入れて作って下さい。トマトジュースは無塩のものを使用して下さい。具たくさんにし汁気を少なくすることで減塩することができます。

作り方

- ①: キャベツ、玉葱、人参、ベーコンを約1cm角に切りそろえる。
- ②: 鍋にオリーブ油を入れにんにくを炒める。にんにくの香りが出てきたらベーコンを炒める。切った具材も入れしんなりとするまでしっかりと炒める。
- ③: 水とコンソメ、トマトジュースを入れ中火で15分程煮る。
- ④: こしょうで味を整え、盛り付ける。



成分値 (1人分)

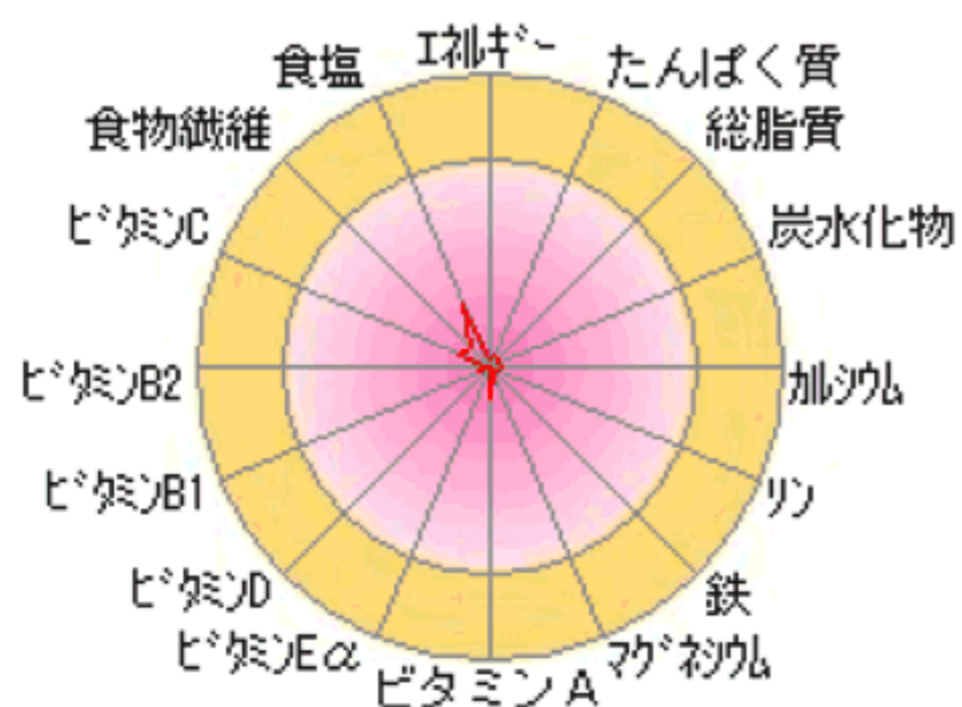
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	63 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	10.4 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	77 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.5 g

1. キャベツ	30	g
2. 玉葱	20	g
3. 人参	10	g
4. 無塩トマトジュース100%	100	ml
5. ベーコン(豚)	1/4	枚
6. にんにく	1/2	かけ
7. 減塩コンソメ	1/4	個
8. オリーブ油		少々
9. こしょう		少々
10. 水	50	ml



(— 範囲内です)