



カレー風味のミネストローネ

栄養士コメント

ミネストローネのアクセントとしてカレー粉を入れました。カレー粉には体を温める作用や食欲増進の作用があります。野菜がたっぷり摂れるスープです。

作り方

- ①キャベツ、玉葱、じゃがいも、人参はそれぞれ角切りにする。
- ②鍋にトマトジュース、じゃがいも、人参を入れ火にかける。
- ③じゃがいも、人参に火が通ったら、キャベツ、玉葱、大豆を入れ、一煮立ちさせる。
- ④コンソメ、カレー粉を入れて味を整える。



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	82 kcal			1. キャベツ	20	g	
2. たんぱく質	4.6 g			2. 玉葱	15	g	
3. 総脂質	2.1 g			3. じゃがいも	15	g	
4. 炭水化物	12.6 g			4. 人参	5	g	
5. カルシウム	36 mg			5. 水煮大豆	20	g	
6. リン	77 mg			6. トマト100%ジュース(食塩無添加)	120	ml	
7. 鉄	1.0 mg			7. 減塩コンソメ	1/4	個	
8. マグネシウム	39 mg			8. カレー粉		少々	
9. ビタミンA	68 μg						
10. ビタミンEα	1.1 mg						
11. ビタミンD	0.0 μg						
12. ビタミンB1	0.10 mg						
13. ビタミンB2	0.08 mg						
14. ビタミンC	21 mg						
15. 食物繊維	3.0 g						
16. 食塩	0.4 g						

