



具材たっぷりミネストローネ

栄養士コメント

トマトの酸味とベーコンの旨味・塩味で少量の味付けでも美味しく食べて頂けます。メニューの中で味の濃淡を考え、美味しく感じるようにスープではコンソメを使って味付けをしました。生のパセリを刻んで使って頂くと、更に香りも楽しんで頂けると思います。

作り方

- ①トマトは種を取り除き1cm角に切る。(できれば皮を湯むきしておく、口当たりが良いです)。同様に玉ねぎ、人参、ベーコンも1cm角に切っておく。
- ②鍋に1cm角の玉ねぎと人参、分量の水を入れ、火にかける。具材が柔らかくなってきたら、トマト、ベーコン、減塩コンソメを入れて更に加熱する。
- ③野菜に火が通ったか確認し、こしょうで味を調える。
- ④器に盛ったあと、パセリをちらす。

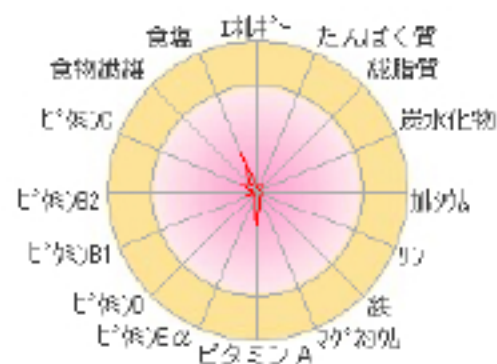


成分値 (1人分)

	摂取値	単位
1. エネルギー	68	kcal
2. たんぱく質	2.2	g
3. 総脂質	4.0	g
4. 炭水化物	7.1	g
5. カルシウム	15	mg
6. リン	49	mg
7. 鉄	0.3	mg
8. マグネシウム	11	mg
9. ビタミンA	168	μg
10. ビタミンEα	0.7	mg
11. ビタミンD	0.1	μg
12. ビタミンB1	0.10	mg
13. ビタミンB2	0.03	mg
14. ビタミンC	15	mg
15. 食物繊維	1.5	g
16. 食塩	0.6	g

材料 (1人分)

	分量	単位
1. トマト	50	g
2. 玉葱	25	g
3. 人参	20	g
4. ベーコン(豚)	10	g
5. 減塩コンソメ	1/2	小サジ
6. 水	120	ml
7. こしょう		少々
8. パセリ・みじん切り		少々



(—範囲内です)