



副菜 1人分栄養価：エネルギー 149kcal 塩分 1.3g

発行：羽生市健康づくり推進課

夏野菜のミネストローネ

材 料 (4人分)

ベーコン	2枚	水	640cc
たまねぎ	1/3個	カットマト缶	1/2缶
ズッキーニ	小1本	コンソメ	1個
にんじん	40g	パスタ(乾燥)	40g
じゃがいも	小1個	塩	小さじ1/4
にんにく	1/2かけ	黒こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2	粉チーズ	小さじ4

作 り 方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。
たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れて炒める。
にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、じゃがいもを加え、
たまねぎが少ししんなりするまで炒める。
- 3 水、カットマト缶、コンソメを加える。
- 4 沸騰してきたらあくを取り、パスタを加えて約5分煮る。
※スパゲッティの場合は4等分に折る
- 5 塩、黒こしょうを加える。
- 6 器に盛り付け、粉チーズをふる。

★ポイント★

簡単に野菜もたっぷりとれるスープです。ミネストローネはイタリアの家庭料理で具たくさんスープという意味です。

パスタはそのまま加えて煮ますが、種類や太さによってゆで時間が違うので、表示時間に合わせて煮込みます。