

# たっぷり野菜のミネストローネ (副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー99kcal、食塩相当量 0.6g

野菜の量 130g (1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活推進員からのひとこと】

野菜の甘みとトマトの酸味で、少ない食塩でもうま味を感じられるスープです。トマトは炒めることで、甘みが引き出されます。野菜の大きさをそろえると見た目もきれいです。インゲンやグリーンピースなどの緑色の野菜を入れるとさらに彩りがよくなります。

材料 (4人分) 調理時間 25分

ジャガイモ 1個、ニンジン 1/2本、玉ネギ 1/2個、キャベツ 2枚、ニンニク 1片、オリーブオイル大さじ 1、カットトマト缶 200g、水 800ml、固形コンソメ 1個、塩少々、コショウ少々、パセリ適量

## 作り方

- ① ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、キャベツはすべて 1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて熱し、香りが出たら、①を加え炒める。野菜がしんなりしたら、カットトマトを入れさらに炒める。
- ③ 水、コンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで蓋をして、中火で 10分ほど煮る。
- ④ 塩とコショウで味を調え、器に入れてパセリを散らす。

広報しろい 2021年5月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)