



【一人分】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	11g
炭水化物	8.8g
塩分	1.7g

暑い夏に体を整えるビタミンスープ

夏野菜のミネストローネ

冷蔵庫の残り野菜で作れる！
フードロスも解決する一品

材料 4人分

ベーコン 80g
(又はウィンナー4本)
たまねぎ 1/2個
にんにく 1かけ
トマト 1個 (200g 前後のもの)
人参 1/3本
ピーマン 1個
エリンギ 1本
オリーブオイル 大さじ1

固形コンソメ 2個
(顆粒の場合10g)
ケチャップ 大さじ1~2
食塩 少々
水 カップ3 (600cc)

※タマネギ・トマト以外の野菜は、
ご自宅にあるもので代用可能です。
ナス・キャベツ・じゃがいも・ズッキー
ニ・トウモロコシなど150g 前後。

下準備

1. にんにくはみじん切りにする
2. 野菜類は1.5cm程度のダイスにカットする。ベーコンは野菜と同じくダイスカット、または5mm千切りにする。ソーセージの場合は5mm輪切りにする。

<作り方>

1. 鍋にオリーブオイルを熱しニンニクを入れ炒める。香りがでてきたら、たまねぎ、ベーコン（ソーセージ）を加えてさらに炒める。
2. タマネギが透明になったらすべての野菜を加えてさらに3分ほど炒める。
3. 分量の水とコンソメを加えて中火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほど煮込む。
4. 味を見ながらケチャップと食塩を加え、さらに5分ほど煮込んで完成。
※ケチャップを入れると酸味がでるので、お好みに合わせて足してください。