



ミニトマトでつくるミネストローネ



エネルギー
152
kcal

塩分
1.6
g

野菜量
317
g

(1人分)

材料 【2人分】

ミニトマト…………… 10個
 玉ねぎ…………… 1/2個
 ズッキーニ…………… 1/2本
 ピーマン(黄)…………… 1/2個
 セロリ…………… 1本
 ウインナー…………… 2本
 オリーブ油…………… 小さじ1
 A { コンソメ(固形) …… 1個
 トマトジュース(無塩) …… 200ml
 水 …… 1カップ

作り方

- 1) ミニトマトは横に半分に切る。セロリは、葉をみじん切り、茎は2cm幅に切る。玉ねぎは粗みじん切り、ズッキーニは1cm厚さの半月切り、ピーマンは2cm角切りにする。ウインナーは1cmの輪切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとセロリを炒める。
- 3) しんなりとしたら残りの材料を入れて炒め、全体が合わさったところでAを加え、材料がやわらかくなるまで煮る。



対象

小学生から
ご年配の方まで

Cooking Point

- 野菜は煮過ぎず、野菜の味を楽しみましょう。
- 多めに作って作り置きするのもおすすめです。
- 黄ピーマンがなければ黄パプリカで代用してください。