

スープ・汁物レシピ (ミネストローネ、沢煮椀)



ミネストローネ



材料 (4人分)

にんにく	1/4かけ
ベーコン	1枚
煮大豆 (缶詰)	80g
トマトホール缶	80g
たまねぎ	80g
キャベツ	80g
じゃがいも	100g
にんじん	20g
コンソメスープの素	小さじ2杯
水	2.5カップ
トマトケチャップ	大さじ1杯

- 1 テフロン加工の鍋に、にんにく、せん切りにしたベーコンを入れて炒めます。
- 2 1に食べやすい大きさに切った野菜を入れて軽く炒め、トマトホール缶を崩しながら入れます。
- 3 2に水とコンソメスープの素を入れて煮ます。
- 4 3にトマトケチャップを入れて味を調えます。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
93	4.5	3.5	11.8	1.1

※水煮の大豆缶を入れましたが、サラダ用のヒヨコ豆などでも美味しくできます。

沢煮椀



材料 (4人分)

豚肩ロースせん切り	80g
にんじん	80g
大根	120g
だし汁	500ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

※お好みでしいたけ、ごぼう等を入れても良いです。

- 1 にんじん、大根はせん切りに切っておきます。
- 2 鍋にだし汁を温め、1を入れて火が通るまで中火で加熱します。(加熱により水分が少なくなったら調節してください。)
- 3 2に肉を入れて火が通ったら、調味料を入れて味を調べて出来上がりです。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
67	4.2	3.9	3.5	1.0

※沢煮椀とは…「沢」とは「たくさん」の意味で、たくさん具の入った汁物です。