



主菜

大豆のミネストローネ



■材料2人分

- | | |
|------------------|------------|
| ・蒸し大豆 | 1パック(100g) |
| ・ベーコン | 20g |
| ・玉ねぎ | 1個(200g) |
| ・ミックスベジタブル | 50g |
| ・トマトジュース
(無塩) | 1缶(190g) |
| ・固形コンソメ | 1個 |
| ・水 | 200ml |
| ・塩 | 1つまみ |
| ・コショウ | 少々 |



1人分

エネルギー 212kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.9g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい



大豆製品

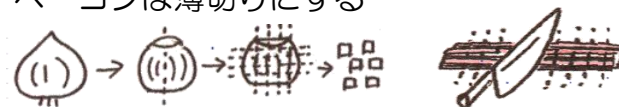
★ ポイント ★

水煮大豆の場合は、水気を切って使用しましょう。油を使用しなくても、ベーコンの脂で炒めることができます。



■作り方（調理時間20分）

- ① 玉ねぎは1cmの角切りにする
ベーコンは薄切りにする



- ② 鍋で①を中火で炒める
蒸し大豆・ミックスベジタブル・トマトジュース・水・
固形コンソメを加え、10分程煮る
- ③ 最後に塩・コショウで味をととのえる

★ アドバイス ★

トマトジュース1缶には完熟トマト約4個分が含まれています。
野菜を手軽にたくさん摂ることができます。
季節の野菜やきのこを加えても良いです。

