



# 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 1缶(190g)  
(無塩)
- ・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



だいた製品

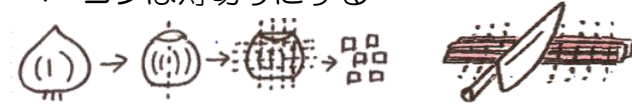
### ★ポイント★

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。

