

ミネストローネ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／4人分〉

ベーコン……………2枚(40g)
玉ねぎ……………中1/2個(100g)
キャベツ……………1/10個(100g)
セロリ……………1/3本(40g)
トマト……………2/3個(100g)
油……………大さじ1/2(6g)
水……………500ml
顆粒コンソメ……………小さじ1強(5g)
ローリエ(あれば)……………1枚
こしょう……………少々



冷蔵庫にある野菜で
具だくさんのスープを!

〈作り方〉

- ①ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ、キャベツ、セロリは1cm角に切る。トマトは2cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン、野菜を炒め、水・顆粒コンソメ・ローリエを加え、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
こしょうで味を調える。



〈メモ〉

- ・豆やマカロニなど、具材はアレンジできます。
- ・にんにくやバジルを使ってもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 76kcal たんぱく質 1.8g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部