

🍷 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍷

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<夏野菜のミネストローネ>



🍷 一口メモ 🍷

ミネストローネとは、イタリアの伝統的な具たくさん野菜スープ。具材に決まりはなく、好きな野菜を入れて自由にアレンジできるのが魅力です！

今回は夏野菜をたっぷり使ったレシピをご紹介します。
生のトマトを使い、さっぱりした味わいで、暑い日にもおすすめのスープです♪

材料（4人分）

・なす	100 g
・ズッキーニ	80 g
・たまねぎ	100 g
・冷凍コーン	20 g
・トマト	100 g
・ベーコン	20 g
・コンソメ	8 g（小さじ2）
・しょうゆ	6 g（小さじ1）
・こしょう	少々
・砂糖	1.5 g（小さじ1/2）
・オリーブオイル	6 g（大さじ1/2）
・水	600cc

作り方

- ① なすを1cm角くらいに切り、水に浸してあく抜きをする。
- ② ズッキーニ、たまねぎ、トマトを1cm角くらい、ベーコンを短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れてベーコンを炒める。
- ④ 焼き目がついたらなす、ズッキーニ、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら水を入れ、煮立ったらトマト、コーンを加える。
- ⑥ コンソメ、しょうゆ、こしょうを加えてひと煮立ちさせる。

栄養価（1人あたり）エネルギー60kcal 食塩相当量1g