

献立名：ミネストローネスープ

○汁物

材料4人分（大人2人・子ども2人）

ベーコン	2枚（長いサイズ）
人参	1/2本
玉ねぎ	1/6個
じゃが芋（馬鈴薯）	1/2個
キャベツ（葉）	1枚
コーン缶	小1/3缶
マカロニ	14g
トマト缶	1/2缶
冷凍グリーンピース	20g
バター	大さじ1/2
コンソメ	小さじ1弱
水	700cc
塩	少々



作り方

- ①人参、玉ねぎ、じゃが芋は1cmの角切り、キャベツは3cm位のざく切りにする。ベーコンはせん切りにする。
- ②①をバターで炒めて水を加え、コンソメで味付けし煮込む。
- ③②にコーン缶、トマト缶、グリーンピースを加え煮る。マカロニは別に茹でる。野菜がやわらかくなったら、茹でたマカロニを加え、塩で味を整えてできあがり！

《子ども一人あたり栄養価》

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.0g
カルシウム	7mg
鉄	0.2mg
塩分	0.4g

一口メモ
洋風の具たくさん
スープです。