

献立名「 ミネストローネ 」

献立の特徴； 野菜の甘みをいかしたスープ。

調理のポイント； 野菜は形をそろえて切る。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
じゃがいも	80	材料はすべて1cm角に切る。 鍋にサラダ油を熱して を中火でじゅくりと炒め、水とコンソメを入れ、アクをすくいながら 柔らかくなるまで煮る。 こしょうを入れ、味を調えて出来上がり。 味が薄ければ塩で調整
トマト	100	
にんじん	40	
たまねぎ	80	
さやいんげん	40	
セロリ	20	
ベーコン	20	
固形コンソメ	8	
こしょう	少々	
水	500	

【1人あたり】 野菜の重量 70g

【1人当り栄養価】エネルギー；61kcal、脂質；2.1g、食物繊維；1.2g

バリエーション

