

味噌ストローネ

*材料（4人分）

- ・ トマト 1玉（200g）
- ・ キャベツ 1枚（50g）
- ・ じゃがいも 1個（150g）
- ・ 玉ねぎ 1/4玉（50g）
- ・ 人参 1/2本（80g）
- ・ ベーコン 1枚（40g）
- ・ オリーブオイル 20ml
- ・ 水 500ml
- ・ トマトジュース 100ml
- ・ 生姜（すりおろし） 10g
- ・ 味噌 18g
- ・ ブラックペッパー 少々
- ・ パセリ（乾燥） 少々



汁物

*作り方

- ①野菜類は水で洗う。じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮をむく。
トマトはすりおろし、キャベツは2cm角、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコンは1cm角に切る。
- ①鍋にオリーブオイルを入れて、生姜とトマトを炒めて、香りが立ったらベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、更に炒める。
- ②全体に油が回ったら、水とトマトジュースを入れてアクを取りながら煮込む。
- ③みそを溶き入れ、器に注いだら、ブラックペッパーとパセリをふる。

～栄養価（1人分）～

- ・ エネルギー 216kcal
- ・ たんぱく質 5.5g
- ・ 脂質 13.3g
- ・ 食物繊維 7.8g
- ・ 食塩相当量 0.8g