

千歳産野菜のミネストローネ

*材料（4人分）

- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも 1個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・にんにく 1かけ
- ・ベーコン 40g
- ・固形コンソメ 1個
- ・カットトマト缶 1缶
- ・水 400ml
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

汁物



*作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ズッキーニは1.5cmの角切りにする。じゃがいもは水にさらす。ベーコンは短冊切りに、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、にんじん、ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニを入れて中火で炒める。
- ③ ②にじゃがいも、水400ml、コンソメを加え、沸いたら弱火にし、アクを取り除きながら10分ほど煮る。
- ④ ③にトマト缶を加え15分ほど煮る。器に盛りつけ、こしょうとパセリをちらす。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 110 kcal
- ・たんぱく質 3.3 g
- ・脂質 4.9 g
- ・カリウム 523 mg
- ・食物繊維 4.7 g
- ・塩分 0.8 g

千歳で採れる野菜
を使用した具だく
さんスープです

千歳市食生活改善協議会