

千歳産野菜のミネストローネ

*材料（4人分）

- キャベツ 80g
- 小松菜 65g
- たまねぎ 1/4個（70g）
- ミックスベジタブル 100g
- にんにく 1かけ
- ゆで大豆 60g
- 顆粒コンソメ 小さじ2
- カットトマト缶 1缶
- 水 400ml
- こしょう 少々

汁物



*作り方

① キャベツと小松菜は食べやすい大きさにちぎり、にんにくとたまねぎはみじん切りにしておきます。

③ 水400mlとたまねぎを鍋に入れ、ふたをして玉ねぎが透き通るまで煮ます。（甘味が出ます）

③たまねぎが透き通ったら、トマト缶を鍋に入れて、キャベツと小松菜の芯を入れ、コンソメを加え、沸騰したら弱火にして、ミックスベジタブルと大豆、小松菜の葉を入れて、再び沸騰したら火を止めます。

④ こしょうで味を整え器に盛りつけ完成。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 73kcal
- たんぱく質 4.4g
- 脂質 1.5g
- 食物繊維 4.8g
- 食塩相当量 0.7g