

味噌ストローネ

調理時間

30分

汁物

材料：4人分

野菜量
1人95g



トマト 1玉
キャベツ 1枚 (50g)
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/4個
人参 1/2本
ベーコン1枚 (40g)
オリーブ油 大さじ1
水 500ml
トマトジュース100ml

生姜(すりおろし) 10g
味噌 大さじ1
ブラックペッパー 少々
パセリ(乾燥) 少々

エネルギー

129kcal

タンパク質

3.4g

脂質

7.7g

食物繊維

5.6g

食塩相当量

0.5g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

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。

煮る

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。

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。

仕上げ

味噌を溶き入れ、器に注いだら、ブラックペッパーとパセリをふる。