

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