

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