

千歳産野菜のミネストローネ

調理時間

30分

汁物

野菜量
1人60g

材料：4人分

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



エネルギー

111kcal

タンパク質

3.9g

脂質

5.3g

食物繊維

4.9g

食塩相当量

0.8g

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

玉ねぎ、にんじん、じゃがいも（皮をむく）、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。

煮る

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。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ながら10分ほど煮る。トマト缶を加え15分ほど煮る。

仕上げ

器に盛りつけ、こしょうとパセリをちらす。