

無水ミネストローネ

水を加えずに作ることで、野菜の旨味が凝縮された濃厚な味わいのスープになります。

トマトは無塩のトマト缶でも代用できます。また、トマト以外の具材を季節に合わせて変えれば 1 年中楽しめます。アスパラガス、かぶ、セロリ、とうもろこし、ごぼう、大根、大豆、りんご、えのき茸、しめじなどの具材もおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.2g 脂質 8.3g 炭水化物 18.7g

● 材料 (2 人分)

・トマト	中 2 個(400g)	・ニンニク (みじん切り)	1/4 かけ
・玉ねぎ	中 1/2 個	・オリーブオイル	小さじ 2
・キャベツ	中 1 枚	・トマトケチャップ	大さじ 1
・なす	1/4 個	・濃口しょうゆ	小さじ 1
・パプリカ (黄)	1/4 個	・さやえんどう (飾り用)	2 個
・ベーコン	1 枚		

● 作り方

- ① 飾り用のさやえんどうはヘタや筋を除き、ゆでて斜め半分に切ります。
- ② トマトは湯むきをして皮とヘタを除き、大きめの一口大に切ります。
- ③ 玉ねぎ、キャベツ、なす、パプリカは根元やヘタなどそれぞれ不要な部分を除いて 1cm 角に切り、ベーコンも 1cm 角に切ります。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れて香りが出たら、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンを入れて炒めます。
- ⑤ ベーコンに火が通ったらトマトを加えて混ぜ合わせ、フタをして弱めの中火で 20 分ほど煮込みます。
- ⑥ なす、パプリカを加え、フタをして火が通るまで煮込みます。
- ⑦ トマトケチャップ、濃口しょうゆで味付けし、器に盛り付けてさやえんどうを添え、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局