

# ミネストローネ

食物繊維がたっぷりとれるトマトベースのスープです。ごぼうの風味が味わい深く、ショートパスタで食べ応えも十分です。お好みで他の野菜を加えても美味しくいただけます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.7g 脂質 5.6g 炭水化物 18.5g

## ●材料（2人分）

・ベーコン	1枚	・にんにく	1かけ
・ごぼう	30g	・油	小さじ 1/2
・水（ごぼう下処理用）	200mL	・トマト缶	1/2 缶(200g)
・酢（ごぼう下処理用）	小さじ 1	・水	300mL
・にんじん	20g	・コンソメ	4g
・キャベツ	1枚	・ショートパスタ（乾麺）	20g
・さやえんどう	4さや	・塩こしょう	少々

## ●作り方

- ① ベーコンは1cm幅に、ごぼう・にんじんは1～2cm角に、キャベツは食べやすい大きさに切ります。ごぼうは酢水にさらしておきます。
- ② さやえんどうは塩ゆでし、斜め半分に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- ③ 鍋に油を熱し、ニンニク、ベーコンを炒め、香りが立ったらごぼう、キャベツ、にんじんを入れて炒めます。
- ④ トマト缶、水、コンソメを入れ、トマトを軽くつぶし、中火で野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ ショートパスタを加えて煮ます。（加熱時間は、商品の表示を参考に）
- ⑥ 塩こしょうで味をととのえ、さやえんどうを加えて、器に盛りつけます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。