



瀬戸内市 管理栄養士



ミネストローネ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 50kcal
たんぱく質： 1.7g
脂 質： 0.2g
炭水化物： 12.4g
食塩相当量： 0.6g

【材料（大人4人分）】

じゃがいも	100g
にんじん	40g
玉ねぎ	50g
キャベツ	80g
水	200ml
トマトジュース(食塩無添加)	400ml
コンソメ(固形)	1個(5g)
砂糖	小さじ1(3g)
乾燥パセリ	適量

【下準備】

- じゃがいも・・・1cmの角切り
- にんじん・・・1cmの角切り
- 玉ねぎ・・・1cmの角切り
- キャベツ・・・1cm角程度の大きさにちぎる

【作り方】

- ① 鍋に水、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② トマトジュース、コンソメ、砂糖を加え、さらに煮る。
- ③ 器に盛り、パセリをちらす。

キャベツをちぎるなど、子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。
トマトジュースは甘めのものを使うのがおすすめです。
クリスマスにもおすすめです。