

😊 ミネストローネ



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

<p>材料 (大人2人+ 子ども1人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム 3枚 ・キャベツ 1枚 ・じゃがいも 1個 ・玉ねぎ 1/4個 ・人参 小1/4本 ・トマト 中1個 ・無塩トマトジュース 1缶(160g) ・水 2カップ ・サラダ油 大さじ1 ・塩 小さじ1/6 砂糖 少量
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ハムとキャベツは1cmの色紙切り、じゃがいも、玉ねぎも1cm角、人参は7mm角に切る。 2. トマトは1cm角に切る。 3. 鍋にサラダ油を熱し、1を入れてよく炒める。 4. 3に2のトマト、トマトジュース、水を加えて15~20分煮る。野菜が指でつぶれるくらいになれば、塩、砂糖で味をととのえる。 <p>* 小さめのマカロニなどがあれば一緒に煮込むとよい。</p>
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー : 50 kcal ・食塩相当量 : 0.3 g

ポイント

- ☀ トマトには、うま味成分のグルタミン酸がたっぷり！
スープの素がなくてもおいしく出来ます。かくし味に砂糖を少量使うと、酸味が和らぎます。大人用には、最後にこしょうを加えます。
- ☀ 冷蔵庫にある野菜を入れて、具だくさんの汁物にしましょう。いろいろな材料を入れることでおいしくなります。多めに作ったら、冷蔵庫で2~3日保存できます。(作った当日よりおいしくなります!!)