

# 野菜たっぷりミネストローネ

## 【材料6人分】

タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
ダイコン	100g
セロリ	1/3本
ウインナー	3本
オリーブ油	大さじ1
水	4カップ
ローリエ	1枚
〔固形スープの素〕	1個
〔ケチャップ〕	大さじ3
インゲン	40g
塩、コショウ	少々

## 【参考1人分】

少々
少々
16g
少々
1/2本
小さじ1/2
130cc
少々
少々
大さじ1/2
少々
少々

## 【作り方】

- ① タマネギ、ニンジン、ダイコン、セロリは1cm角に切ります。  
ウインナーは1cm幅に切ります。  
インゲンは塩ゆでにして、2cm長さに切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ熱し、タマネギ、ニンジン、ダイコン、セロリを炒め、透き通ってきたら、ウインナー、水、ローリエを入れ煮ます。  
野菜がやわらかくなったら、固形スープの素、ローリエを入れ弱火で10分煮ます。  
インゲンを加え、塩、コショウで味をととのえます。

### 1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー (Kcal)	野菜使用量 (g)	緑黄色野菜 (g)	淡色野菜 (g)	果物量 (g)
76	53	15	38	-

