

【料理名】

お箸で食べるミネストローネ

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
水	210 g
カットトマト缶	80 g
ブロッコリー	20 g
玉ねぎ	20 g
白菜	20 g
人参	20 g
蓮根	20 g
トマト	10 g
卵	20 g
ベーコン	10 g
顆粒コンソメ	1 g
★塩	0.3 g
★黒コショウ	0.03 g
★砂糖	3 g
素麺	10 g

【作り方】

- 1 人参…短冊切り
ブロッコリー…一口サイズの1房
レンコン…いちょう切り
白菜…人参と同じ大きさにそろえて切る
玉ねぎ…スライス
トマト…串切りスライス
そうめん…半分に折る
ベーコン…1cm幅に切る
- 2 ベーコンを軽く炒めて、人参、玉ねぎ、レンコンを炒める。
- 3 水、カットトマト、コンソメ、白菜（芯）、ブロッコリーを火が通るまで煮込む。
- 4 白菜（葉）を入れて5分程煮込む。★を入れる。
- 5 そうめんを茹でる。（硬め）
- 6 冷水にさらす。
- 7 溶き卵を入れる（塊が残る感じ）
- 8 器にそうめんを入れスープを入れる。
- 9 トマトをのせる

栄養価（1人分）

熱量 167kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.6g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.8g 野菜の量 190g

