

# あったかミネストローネ

## <材料：4人分>

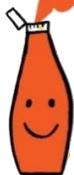
- ・ **カゴメ 野菜一日これ一杯** 200 ml
- ・ ベーコン ..... 1 枚
- ・ 玉ねぎ ..... 1/4 個
- ・ ジャがいも ..... 小 1 個
- ・ にんじん ..... 1/4 本
- ・ キャベツ ..... 1 枚
- ・ 固形スープの素 ..... 1 個
- ・ スライスチーズ ..... 2 枚
- ・ オリーブ油 ..... 大さじ 1
- ・ 塩・こしょう ..... 各少々



## <作り方>

1. ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツを1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツの順に炒め、水1/2カップ（100ml）、野菜一日これ一杯、固形スープの素を加える。
3. 沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで5分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。
4. 器によそい、スライスチーズをのせる。

## ポイント



トマトの代わりに野菜ジュースを使って、野菜たっぷりのおいしいミネストローネが簡単にできます。寒い季節に、体にうれしい一杯です。



## 調理時間

15 分

## エネルギー

130 kcal

## 塩分

1.5 g