

おすすめレシピ

ミネストローネ

1人分のカロリー244Kcal 塩分2.3g

(材料 (4人分))

ホールトマト	1/2 缶(200g)	キャベツ	2 枚
ウインナー	12 本	玉葱	1/2 個
固形コンソメ	2 個	じゃがいも	1 個
オリーブオイル	大 1	人参	1/2 本
水	900ml		



【作り方】

- ①ウインナーは輪切り、じゃがいも、人参、玉葱、キャベツは1cm角に切ります。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、香りが出てきたら①を加えて炒めます。
- ③野菜がしんなりしてきたら、トマト缶を潰しながら加えてから固形コンソメと水を加えます。
- ④煮立ったら中火で約10分煮て、器に盛ります。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

トマトの色素成分リコピンには、抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があります。また、油と一緒にとると吸収力が良くなります。

レシピ提供…泉地区 三浦様

栄養士 伊藤 里美

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、「おすすめレシピ」に掲載させていただきます。