根菜のミネストローネ

材　料　名	1人分(g)	4人分目安量
じゃがいも	30	120ｇ
にんじん	10	40ｇ
たまねぎ	25	100ｇ
セロリ	5	20ｇ
ベーコン	10	40ｇ
にんにく	0.2	0.8ｇ
オリーブ油	0.5	2ｇ
シェルマカロニ	5	20ｇ
れんこん	10	40ｇ
だいこん	10	40ｇ
ホールトマト缶	15	60ｇ
コーン缶	10	40ｇ
パセリ	1	4ｇ
食塩	0.9	3.6ｇ
こしょう	0.03	0.12ｇ
白ワイン	1	4ｇ
鶏ガラ	5	20ｇ
ベイリーフ	0.05	1枚
スープ	90	360ｇ

＜作り方＞

①鶏ガラとベイリーフでスープをとる。

②じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこんは角切りにする。
セロリは小口切り、ベーコンは短冊切り、パセリ、にんにくはみじん切りにする。ホールトマトはざく切りにする。

③鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらベーコンを加えてさらに炒める。

④たまねぎ、にんじん、セロリ、れんこん、だいこんを順に加えて炒める。

⑤スープ、白ワイン、コーン、じゃがいもを加えて煮込む。

⑥ホールトマトを加え煮込む。

⑦塩こしょうで味をととのえ、ゆでたマカロニ、パセリを加える。

1人当たり栄養価：ｴﾈﾙｷﾞｰ　123kcal　たんぱく質　3.3g　塩分　1.2g

＜一口メモ＞

＊根菜をたくさん使ったスープです。マカロニの形を変えても楽しいです。