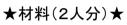


## ミネストローネ

野菜1人 197g



· 水

・にんじん 1/8本 ・じゃがいも 1/2個 ・キャベツ 1枚 ・たまねぎ 1/4個 ・マカロニ 30g ・トマト缶 1/2缶 ・コンソメ(キューブ) 1個 •大豆 滴量

200ml



## ★作り方★

- ①にんにくをオリーブオイルで炒める。
- ②マカロニは下茹でする。
- ③一口大に切った野菜をしっとりするまで炒める。
- ④トマト缶を加える。
- ⑤水とコンソメを加え、時々アクを取りながら7分煮込む。
- ⑥マカロニを加えてさらに煮込み、塩・こしょうで味を調える。

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】