



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ミネストローネ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ベーコン……40g
- ・バター……10g
- ・とりがらスープの素…小さじ2
- ・水……5カップ
- ・にんにく……1かけ
- ・たまねぎ……中サイズ1個
- ・セロリ……2分の1本
- ・にんじん…1g
- ・じゃがいも……中サイズ3個
- ・塩……小さじ1半
- ・こしょう……少々
- ・カットトマト……200g
- ・ツイストマカロニ……60g
- ・パルメザンチーズ…大さじ1

つく かた
【作り方】

- ①にんにく、セロリはみじん切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1センチ角切りにします。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコンをよく炒め、にんにく、セロリ、たまねぎを入れ、さらに炒めます。
- ③水を入れ、とりがらスープの素、塩、こしょうを加えて、にんじん、じゃがいもを入れて煮ます。
- ④野菜がやわらかくなったら、カットトマト、ポイールしたマカロニ、仕上げにチーズを加え、完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：230キロカロリー

たんぱく質：6.2グラム

脂肪：6.6グラム

塩分：2.1グラム