

## 😊 10分でできる野菜料理 ～ミネストローネ～

※ 冬が旬かぼちゃやキャベツを使った1品。ビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富です。  
材料は食べやすい大きさに、できれば同じくらいに切り揃えます。  
ベーコンの代わりにウインナーでも、トマト缶の代わりに野菜ジュースでもOKです。  
炭水化物量が気にならない方はかぼちゃの代わりにジャガイモを入れても美味。  
手早く作って野菜をたっぷり摂りましょう！！

### <材料>

ベーコン・・・40g 玉葱・・・1/2個 かぼちゃ・・・120g  
人参・・・1/3本 キャベツ・・・100g 大豆水煮・・・40g  
トマト缶・・・200g 料理油・・・大さじ1 にんにく・・・少々  
ローリエ・・・1枚 塩・・・小さじ2/3（約4g） コショウ・・・少々

- ※ 材料は4人分です。 1人分120kcal程度、塩分1.2g程度
- ※ トマトの酸味があるので塩分は控えめになっています。
- ※ 忙しい朝はスープにご飯を入れてリゾット風にするとサッと食べられます。

### <作り方>

- ① 材料は食べやすく、同じくらいの大きさに切り揃えます。
- ② 熱した鍋に料理油を入れ、ニンク・ベーコンの順に焦がさない様に炒める。  
野菜を入れてさらに炒め、全体に油がまわったら大豆を入れひたひたに水を入れて煮る。
- ③ 沸騰したらアクを取り、トマト缶・ローリエを入れる。野菜に火が通ったら調味料を入れて味を調える。



ミネストローネの語源は「ごちゃまぜ」だそうです。色々な野菜で試してあなた好みにアレンジしても楽しいですね！

