



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 36

第2次 とよあけ健康21計画

## ミネストローネ

野菜1人  
197g



### ★材料(2人分)★

- ・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 適量
- ・水 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】