

# 簡単ミネストローネ



## 材料（2人分）

・じゃがいも	1/2個（30g）	・トマトソース	80g
・にんじん	1/5本（30g）	・水	200cc
・玉ねぎ	1/5個（40g）	・顆粒コンソメ	小さじ1/2（1.4g）
・キャベツ	1枚（50g）	・塩	少々（0.3g）
・黄パプリカ	1/4個（30g）	・こしょう	少々（0.3g）

## 作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、黄パプリカは1cm幅に切る。
- ② 鍋に①の黄パプリカ以外と水を加え、柔らかくなるまで煮る（弱火で約10分）。
- ③ トマトソース、黄パプリカを入れ、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味を調べて煮る（弱火で約2～3分）。

## ひとつメモ

- \* 野菜は季節に合わせて変えてみるのもおすすめです!!
- \* お好みで粉チーズなどをかけると濃厚な風味になります!!

### 栄養価（1人分）

エネルギー：55kcal  
食物繊維：2.0g  
食塩相当量：1.2g

