

R6年度.II月号

野 菜 だ し の ミ ネ ス ト ロ ー ネ



エネルギー 152kcal

たんぱく質 4.2g

食塩相当量 1.0g

材 料 (4 人 分)

にんじん……1/2本(100g)
大根……… 7cm(100g)
玉ねぎ…… 1/2個(100g)
セロリ……… 1/2本(50g)
じゃがいも……1個(100g)
キャベツ………1枚(25g)
ブロックベーコン………50g
カットマト………200g
マカロニ………30g
オリーブオイル………大さじ1
水………600ml
塩………小さじ1/2
こしょう………少々

作 り 方

- ①にんじん、大根はよく洗い、皮ごと0.5cm位の厚さに切り、型で抜く。型を抜いた残りの部分は角切りにする。
- ②玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、ベーコンは1mの角切りにする。キャベツは2cmのざく切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④じゃがいも、大根、カットマトも入れ、軽く混ぜ、水を入れる。
- ⑤沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。マカロニを入れ、マカロニの茹で時間分さらに煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味をととのえる。