

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__旬の食材（冬）__

対象：__成人__

【ミネストローネ】



材料（大人2人分）

キャベツ：1枚(50g)
じゃがいも：1/2個(100g)
にんじん：1/4本(50g)
玉ねぎ：1/2個(80g)
ベーコン：10g
大豆（水煮）：60g
トマト缶：1缶(190g)
油：大さじ1(12g)
にんにくチューブ：3g
固形コンソメ：1個(5g)
塩：少々
粗びき胡椒：少々
水：250ml

【作り方】

- ①野菜とベーコンを1.5cm程度のさいの目切りにする。
- ②鍋に油をしき、にんにくチューブをいれて香りがたったら、①の野菜類とベーコンを炒める。
- ③大豆（水煮・水・トマト缶・固形コンソメ）を入れ、煮立てる。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。



[1人前：エネルギー193kcal、たんぱく質7.5g、脂質10.4g、炭水化物23.5g、食塩相当量1.5g]

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。

豆は、大豆、小豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など、色々な豆が世界中で食べられています。手軽に食べられて、栄養価も高い食材です。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」に基づいて算出しています。