



おやこでかんたんクッキング ～野菜ジュースで簡単ミネストローネ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

野菜ジュース（無塩）	200 ml
たまねぎ	100 g
キャベツ	200 g
トマト	1/2 個
ベーコン	30 g
コーン缶	40 g
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ1・1/2
ローリエ（あれば）	1 枚
水	400 ml
こしょう	少々



管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 野菜をミックスベジタブルに変えると、忙しい朝でも簡単に作れます。
- マカロニやパスタを入れるとボリュームアップ♪
- 溶けるチーズを入れるとカルシウムがとれます。

【作り方】

- ①たまねぎ、キャベツ、トマト、ベーコンは1 cm角に切る。
- ②コーン缶は水気をきっておく。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを炒める。
- ④たまねぎの色が透明になったら、ベーコンを入れよく炒める。
油が出たら、キャベツをいれ炒める。
- ⑤④の野菜に火が通ったら、トマト・コーン缶・野菜ジュースを
いれて全体をなじませる。
- ⑥コンソメ・ローリエ・水を加えて煮込み、仕上げにこしょうを
ふって味をととのえる。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
54	1.6	3.1	4.9	26	0.7
kcal	g	g	g	mg	g