汁物 n-31

ミネストローネ

材　料	分量(g)
ベーコン	5.00
じゃがいも	20.00
にんじん	10.00
たまねぎ	10.00
トマト	10.00
セロリ	2.00
マカロニ	5.00
とりがら	15.00
水	130.00
トマトピューレー	3.00
食塩	1.20
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	54
たんぱく質(g)	2.3
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	162
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.3
食物繊維(g)	1.1

MEMO

作り方

① じゃがいも･にんじん･たまねぎ･セロリは角切りにする。トマトは湯むきして，角切りにする。マカロニは直前に堅めに茹でる。

② スープでベーコン･にんじん･たまねぎ･じゃがいも･セロリ･トマト･マカロニを順に煮る。

③ 調味する。

☆ トマトの湯むきの仕方･･･①トマトはへたを取り，下の部分に十字の切り込みを入れる。②沸騰した湯に数秒さっと通し，冷水に浸ける。③あら熱が取れたら，手で皮をむく。