



たっぷり野菜のミネストローネ<塩分控えめ>



■材料・分量（4人分）

じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
にんにく（みじん切り）	大さじ1
ホールトマト缶	200g

< A >

水	4・1/2カップ
「味の素KKコンソメ」	
<塩分ひかえめ>	3個
「やさしお」	少々
こしょう	少々
「AJINOMOTO	
オリーブオイル」	大さじ1
パセリ（みじん切り）	適量

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	103 kcal
●食塩相当量	1.1g
●野菜摂取量	119g

■作り方

- ① ジャがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら（1）を加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、Aを加えて煮立てる。
- ③ 10分ほど煮て、「やさしお」、こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らす。

※お好みで粉チーズをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。

※お好みでパンを添えてお召し上がりください。

■ポイント

「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>でコトコト煮込んで♪野菜の甘みがしみ込んだやさしい味わいの満足スープです☆

〔調理時間：25分〕

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO