

具沢山ミネストローネ

1人分の栄養価 エネルギー 121kcal 食塩相当量 1.2g



野菜のおいしさを感じるスープ。
野菜を順番にじっくり炒めると野菜の水分がぬけてうまみが凝縮します。

参考 奥州保健所主催「令和元年度減塩リーダー研修会」実習レシピ

材料（4人分）

ごぼう 40g
人参 40g
大根 40g
玉ねぎ 40g
白菜 40g
かぼちゃ 40g
じゃがいも 40g
トマト缶（カット）200g
ほうれん草 60g
オリーブ油 大さじ2・1/2
塩 小さじ1弱

① 野菜を切る

野菜はすべて1cm角（ほうれん草は1cm長さ）に切る。

② 炒める

鍋にオリーブ油とごぼうを入れ、弱火で炒める。人参を加えてさらに炒め、大根、玉ねぎ、白菜の順にじっくり炒める。

③ 煮込む

かぼちゃ、じゃがいも、水600mlを加え沸騰したら、火を弱めフタをして15分煮る。火を止めて塩、トマト缶を加え30分おく。再度火にかけて、沸騰したらほうれん草を入れる。