

包丁いらずの ミネストローネ

(1人分)

エネルギー：264kcal

塩分：1.9g



材料（4人分）

ベーコン（ハーフサイズ）… 8枚（1パック）
ソーセージ…………… 4本
ブロッコリー（冷凍）…… 200g
たまねぎ（冷凍）………… 100g
ミックスベジタブル………… 100g
大豆缶・マッシュルーム缶… 各1缶
トマト缶（カット）………… 1缶（約400g）
コンソメスープの素（固形）… 2個
水…………… 800cc
牛乳…………… 大さじ2

作り方

- ①ベーコンとソーセージをキッチンばさみで切り、鍋に入れて炒める。
- ②残りの材料をすべて鍋に入れ、10分程度煮る。

※ パスタや鍋用の鶏つくねを加えてもおいしいです。
余ったミネストローネにひき肉・カレー粉・ウスターソースを加えてカレースープにアレンジできます。

