

オートミール入りミネストローネ

野菜量 100g

レシピのポイント

にんじん・トマトは皮つきのままで短時間に！

たっぷりの野菜にベーコン、オートミールを入れることで1品でも栄養バランスが整う「食べるスープ」です。



調理時間：約30分

費用目安：120円前後（1人分）

材料	（切り方）	1人分	4人分
ベーコン	（短冊）	10g	4枚（ハーフ）
にんじん	（皮つき/いちょう）	10g	1/4本
たまねぎ	（1cm角）	20g	1/2個
じゃがいも	（1cm角）	20g	1/2個
かぶ	（くし形）	22.5g	3個
しめじ	（1cm幅）	5g	20g
かぶの葉	（1cm幅）	7.5g	30g（1本分）
トマト	（皮つき/1cm角）	40g	1個
オートミール		6g	大さじ4
コンソメ		2g	1.5個
有塩バター		0.75g	3g
水		150g	3カップ



栄養成分表示（1人分）： エネルギー115kcal、たんぱく質3.6g、脂質5.1g、炭水化物14.5g、食塩相当量1.1g

【 作り方 】

1



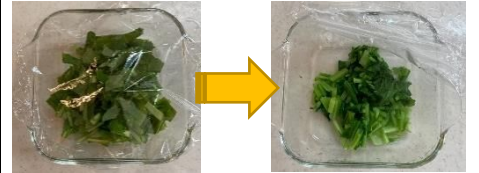
にんじんは火が通りやすいように、うすいちょう切り、かぶは皮をむき、くし形に切る

2



その他の材料を切る

3



かぶの葉は耐熱容器に入れ、600W電子レンジで約40秒加熱し冷ましておく

4



鍋にベーコンを入れ、中火で炒める

5



ベーコンの脂が出てきたら、にんじん・しめじを入れ、1分程度炒める

6



水、トマト、オートミール、コンソメを入れ沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で10～15分煮る

7



具材がやわらかくなったら仕上げにバターを入れ、火を止める

8



スープ皿にもりつけ、3の加熱したかぶの葉を真ん中にのせる



パンやヨーグルトと組み合わせると、バランスのとれた朝食のできあがり！