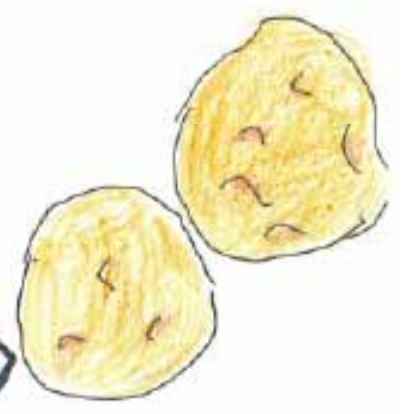




ミネストローネ



材料

5人分

にんじん	1本 (135g)
じゃがいも	2個 (200g)
セロリ(茎の部分)	1/2本 (126g)
野菜ジュース	200ml
水	200ml
塩	1つまみ (2g)
にんにく	1かけ (6g)
固形コンソメ	1個 (5g)



名古屋市上下水道局
 名古屋文理大学短期大学部
 名古屋文理栄養士専門学校
 栄養実態研究サークル



作り方

- ① 材料を全て、1cm角のさいの目にする。
- ② 鍋に水とジュースを加え、①の材料をフタして強火。
- ③ 沸騰したら、弱火にして25分煮込む。そして味を整える。
- ④ お皿に盛り付ける。お好みでセロリの葉のみじん切りを少々浮かせる。

Point

野菜ジュースを使用して、スープに深みをあたえています。
 冷蔵庫の余った野菜を応用に作れます。

セロリに含まれる、イノシールは、成長
 発育に欠かせない成分。肝臓に中性
 脂肪が蓄積するのを防止する作用が
 あります。

55 kcal	
炭水化物	12.8g
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
食塩	0.9g

1人分の栄養価