ミネストローネ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0.3
セロリ	5	1	0	21	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
でんぷんクラコット	2枚	50	0	2	8	0
合計		227	3.7	503	94	1.2

□□作り方□□

① トマトソースの口を半分くらい開け、食べやすく切ったキャベツと薄切りにしたセロリを加える

② 電子レンジで温める

③ 器によそる

④ オリーブ油を加え、トースターで空焼きしたクラコットをそえる

《ワンポイントアドバイス》

◆簡単なのにトマトがガツンと効いておいしい。
美味しすぎてクラコットが2枚じゃ足りないかも・・・

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16