

ミネストローネ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 先生の 完熟トマトスープ 袋) の素(1/2	10	48	0.28	58	5	0.25
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
じゃがいも	30	23	0.5	98	12	0
だし汁	70	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
鶏もも肉	20	28	4.4	44	30	Tr
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
グリーンピース	5	5	0.3	11	5	Tr
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
しめじ	10	2	0.2	38	10	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
塩	0.3	0	0	1	0	0.3
こしょう	適宜	Tr	Tr	1	Tr	Tr
ベイリーフ	1枚	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		210	5.88	289	67	0.55

【 作り方 】

トマトスープの素を熱湯100mlで溶いておく。

ニンニクはみじん切り、ほかの野菜は1cm位の角切りにする。

鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、肉、野菜（グリーンピース以外）を炒める。だし汁とベイリーフを加えて煮る。

野菜が煮えたら トマトスープの素を入れ、塩、こしょうで味を調える。

皿に盛り付け、さっとゆでたグリーンピースを飾る。



《ワンポイントアドバイス》

野菜はお好みで。

揚げた「でんぷんお餅」を浮かべても美味しいです。

「広島臨床栄養研究会レシピ20141100」

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