

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆根菜のミネストローネスープ◆◇

1人分エネルギー：94kcal

塩分：1.1g

### <材料：4人分>

- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 大根・・・・・・・・5cm程
- れんこん・・・・・・小1/2節（100g）
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- オリーブオイル・・・・小さじ2
- にんにく・・・・・・・・1片
- コンソメ・・・・・・・・2個
- 水・・・・・・・・600cc
- ホールトマト・・・・・・1/2缶
- 塩・・・・・・・・少々



### <作り方>

- ① 野菜は1cm角に切る。  
ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。  
にんにくの香りが立ってきたら、ベーコンも加えて炒める。
- ③ 野菜も加えて炒める。全体に油がなじんだら、水とコンソメを加えて煮込む。
- ④ ホールトマトをつぶしながら加えて煮込み、塩で味をととのえる。

