

春キャベツのお豆のミネストローネスープ

材料（4人分）

タマネギ	中2分の1個
ベーコンスライス	2枚
ニンジン	2分の1本
セロリ	2分の1本
キャベツの葉	2～3枚
じゃがいも	中1個
ニンニク	1かけ
トマト缶	1缶
ミックスビーンズ水煮缶	小1缶
オリーブオイル	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	1個
パセリ	適量
粉チーズ	適宜



■作り方

- ①タマネギ、ニンジン、セロリ、じゃがいもは1cm角に切る。キャベツは2cm角、ベーコンは1cm幅、ニンニク、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火にかける。タマネギ、ニンジン、セロリを加え炒める。タマネギが透き通ったら、ベーコン、キャベツ、じゃがいもを加えて5分程度炒める。
- ③しっかり炒め合わせたら豆の缶詰、トマト缶をつぶしながら加えてひと混ぜし、水を500cc、コンソメ、ケチャップ入れ約10分程度煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、お好みでチーズとオリーブオイルを振り、パセリを盛り付ける。

【エネルギー172kcal、タンパク質5.8g、塩分1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)