



# 広報おまえざき

## 掲載レシピ



2020年12月号

“御前崎をたべよう！”



いろいろな野菜  
を入れて楽しめる  
メニューです

野菜たっぷりミネストローネ

### 材料(4人分)

ベーコン	40g
ブロッコリー	60g
ニンジン	50g
タマネギ	80g
大豆の水煮	60g
オリーブ油	小さじ2
A コンソメキューブ	1個
水	1カップ
トマト缶	1缶
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1

### 作りかた

- 1 ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでする。
- 2 ベーコンを5mm幅に切る。ニンジンと玉ねぎは1cmの角切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油とベーコンを入れ、中火で軽く炒めた後、ニンジンとタマネギも加え炒める。
- 4 3にAと大豆を加えて、沸騰したら弱火で5分ほど煮込む。
- 5 1を加えて塩・こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズをかける。

▶ 1人分=131kcal 〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉