

ミネストローネ

材料 4人分

玉ねぎ-----1/2個
 じゃがいも-----1個
 にんじん-----1/2本
 セロリ-----1/2本
 キャベツ-----1枚
 ベーコン-----2枚

カゴメ基本のトマトソース(295g)----1缶
 固形スープの素-----1個
 塩・こしょう-----各少々
 オリーブ油-----大さじ1

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、キャベツは1cm角に切る。
 ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、
 キャベツの順に炒め、水3カップ、基本のトマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで15分ほど
 煮込み、塩・こしょうで味を調える。

暑い夏場は、
 冷蔵庫で冷して
 冷製ミネストローネにしても
 おいしいですよ！



調理時間
 約30分

エネルギー
 149kcal

塩分
 1.6g



カゴメ基本のトマトソース (295g缶)

トマトと炒めたたまねぎ、にんにくを煮込み、おいしさを引き出しました。好きな素材と合わせて仕上げるだけで手早くトマトメニューが出来上がります！
 スープにはもちろん、アサリのトマトパスタやミートパスタに使ったり、また、カレーの中に入れると、手軽にトマトカレーが出来上がります。軽い味付けなので、アレンジ自在のトマトソースです。