

玉ねぎ



加熱すると甘みと旨みが出ます。
風通しのよい場所で長期保存
が可能です。切ったものは
ラップなどでくるみ冷蔵庫へ
入れましょう。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



春キャベツのミネストローネ

調理時間
約30分

1人分
152kcal

春キャベツのミネストローネ

調理時間

約30分

1人分

152kcal

【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
かぶ	中1個
キャベツ	1枚
ベーコン	2枚
カゴメ 基本のトマトソース	1缶
コンソメスープの素(固形)	1個
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
水	3カップ
イタリアンパセリ	適量(お好みで)

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、かぶ、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、じゃがいも、キャベツ、かぶの順に入れ炒め、水3カップと「カゴメ 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・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、イタリアンパセリを添える。