

まるごと玉ねぎのミネストローネ



調理時間： 30 分

材料 ： 4人分

玉ねぎ	4個
ベーコン	6枚
カゴメ基本のトマトソース 295 g	1缶
水	3カップ
コンソメスープの素(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- ①玉ねぎは深さ半分まで十字の切り込みを入れる。
- ②ベーコンは幅 3 cm に切る。
- ③鍋に材料を全て入れてふたをし、30分煮込む。
味を見て足りなければ、塩、こしょうで味をととのえる。
器に盛り、お好みでパセリのみじん切りをふる。

ポイント

*すべての食材を鍋に入れて煮るだけ！の簡単調理です。

エネルギー： 233 kcal 食塩相当量： 2.1 g 野菜相当量： 262 g

*栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。