

# あま〜い！丸ごとたま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	2枚
カゴメ基本のトマトソース 295g	1缶
水	600ml
コンソメスープの素(固形)	1個
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、頭の茶色い部分と根の部分は切り落とし、下側に十字に切りこみを入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③基本のトマトソース、水、固形スープの素、玉ねぎを加え、蓋をして約25分、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④最後に塩こしょうで味を調える。

ポイント

\* 新玉ねぎを丸ごと煮込んで甘みを引き出した、旬のメニューです。

エネルギー：181 kcal 食塩相当量：1.2g 野菜相当量：261g

\* 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。