



トマトジュースでつくる 野菜たっぷりミネストローネ

材料（4人分）

玉ねぎ	1/2個（100g）
にんじん	1/2本（70g）
キャベツ	1/6玉（150g）
ズッキーニ	1/2本（70g）
かぼちゃ	1/8個（250g）
パプリカ（黄）	1/2個（80g）
ベーコン	70g
オリーブオイル	大さじ1
固形スープの素	1個
トマトジュース	600ml
水	600ml
塩	適量
黒こしょう	適量
パセリ	少々

1人分

エネルギー：200kcal

塩分：1.4g

野菜量：250g

※トマトジュース200mlで
野菜100gと換算）

汁物に野菜をたくさん入れて
いっぱい食べよう！



作り方

- ① にんじんは5mm程度に角切りにする。
玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、
かぼちゃ、パプリカは
食べやすい大きさに切る。
ベーコンは1cm程の短冊切りにする。

①



- ② 鍋を熱しオリーブオイルをひき
ベーコン、玉ねぎを炒め、
次に他の野菜全て入れ炒める。
- ③ しんなりしたら、
水とトマトジュース、スープの素を
入れ中弱火で10~15分煮込む。

②



③



- ④ お好みで塩・黒こしょうで味を調え、
器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

野菜をたくさんとるポイント！

- いつもの料理に野菜を1種足すことや、コンビニやスーパーで野菜の惣菜を1品足す
- 外食やお弁当では野菜の多いメニューを選ぶ
- 冷凍野菜やカット野菜を使う
- 常備菜も活用
お休みの日に作り置き、足りないと思った時のもう1品に活用しましょう！
- 加熱をしてかさを減らす（焼く、ゆでる、煮る・・・）
電子レンジも活用すると手間も省けて簡単！

