

トマトたっぷり ミネストローネ

エネルギー 241kcal
(1人分あたり)



トマトたっぷりミネストローネ



【材料2人分】

- | | | | |
|--------|-------|-------|------|
| ・トマト特大 | 1個 | 《調味料》 | |
| ・じゃがいも | 1個 | ・コンソメ | 1個 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・バター | } 適量 |
| ・ベーコン | 1枚 | ・塩 | |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・こしょう | |
| ・赤パプリカ | 1/4個 | ・バジル | |
| ・水 | 350ml | | |

トマトたっぷりミネストローネ

分量2人分

- ① 湯剥きしたトマト・じゃがいも・にんじんを、さいの目切りに。
- ② ベーコン・玉ねぎ・赤パプリカを薄切りに。
- ③ 鍋にベーコンを入れて加熱、脂が出てきたらバターを加える。
トマト・じゃがいも・にんじんを鍋に入れて2分ほど炒める。
- ④ さらに、玉ねぎ・赤パプリカを鍋に入れて炒める。
鍋に水を入れて3分ほど煮込む。
- ⑤ コンソメ・塩・こしょうを適量入れて中火で加熱。
20分ほど全体に火が通ったら完成。