体にやさしいレシピ

熊野町役場ホームページ
（H27年12月）に掲載

ミネストローネ　副菜

＜材料・4人分＞

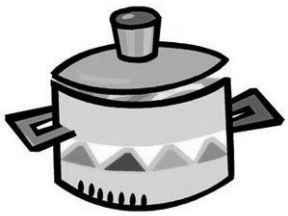
豚もも肉（薄切り）
・・・・・・・・・100g
サラダ油・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・少々

にんじん・・・1/2本（75g）
玉ねぎ・・・1/2個（100g）
きゃべつ・・・・2枚（100g）
A｛トマト水煮缶・・・200g
水・・・・・・・・・2カップ
固形コンソメ・・・・1個
ローリエ・・・・・・・・1枚

オリーブ油・・・小さじ1
パセリ（みじん切り）
・・・・・・・・・・適量

＜下ごしらえ＞

- 豚もも肉・・・幅1cm に切る。
- にんじん・・・厚さ2～3㎜のいちょう切りにする。
- 玉ねぎ・きゃべつ・・・1cm 角に切る。



＜作り方＞

① いためる
鍋にサラダ油を熱して豚肉をいためて塩とコショウを振り、豚肉の色が変わったら野菜を加えてしんなりするまでいためる。

② 煮る
①にAを加え、沸騰してから約10分煮てオリーブオイルを加え、塩・こしょうで味を調える。

③ 盛り付ける
器に盛り付け、パセリを散らす。

- ♥ 具だくさんのイタリアンスープです。好みの野菜でオリジナルスープを楽しんでください。
- ♥ トマト水煮缶の酸味で、おいしく塩分を控えることができます。
- ♥ オリーブオイルは加熱せずに食べることで、健康効果を発揮します。

【 1 人分の栄養価 】　1人分の野菜の量は 119g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
120kcal	5.8g	7.4g	8.0g	345mg	28mg	0.6mg	2.1g	1.1g

熊野町 レシピ　検索

熊野町　笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ（http://www.town.kumano.hiroshima.jp）で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
健康課の窓口や健康相談でも配布します。