

## ミネストローネ

### 【材料 1 人分】

にんじん	10 g
じゃがいも	30 g
玉ねぎ	25 g
キャベツ	30 g
ベーコン	5 g
スイートコーン	6 g
カットトマト (缶)	5 g
固形ブイヨン	1.5 g
上白糖	0.1 g
ケチャップ	6 g
水	120 g
オリーブ油	1.5 g
オタネニンジンパウダー	0.2 g



### 【作り方】

- ① にんじん、じゃがいも、玉ねぎを 1.5 cm角にカットし、キャベツは 2 cm角にカットする。ベーコンは正方形に切る。
- ② カットしたベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツをオリーブ油でじっくりしんなりするまで炒める。
- ③ ②の鍋にカットトマト、水を加え、ひと煮立ちしたらキャベツとスイートコーンを加えて煮る。
- ④ 全ての具材に火が通ったら、固形ブイヨン、上白糖、トマトケチャップ、オタネニンジンパウダーを入れ、味を調べて器に盛る。