



## 和野菜のミネストローネ



### 材料 【2人分】

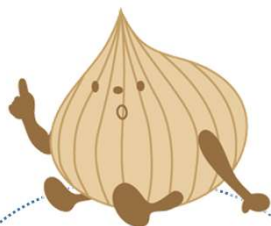
小松菜	2茎
大根	3cm
キャベツ	大1枚
にんじん	1/4本
にんにく	1片
カットマト缶詰	1/4缶
オリーブ油	小さじ2
ワイン(または酒)	1/4カップ
水	2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
温泉卵	2個
パルメザンチーズ	適宜

### 1人分の栄養価

 エネルギー	196 kcal	 塩分	1.6 g
野菜量	210 g		

### 作り方

- 1) 小松菜は葉と茎を分けて1cm幅に刻む。残りの野菜は1cm角に切る。  
にんにくはみじん切りにしておく。
- 2) 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。にんにくの香りが出るまで炒めたら、小松菜以外の野菜を入れて炒める。
- 3) 野菜がしんなりしたらワインを入れ、蓋をして5分程蒸し煮する。
- 4) 小松菜の茎、トマト缶詰、水、塩を加え、アクを取りながら10分煮る。
- 5) 小松菜の葉を加え、塩(分量外)、こしょうで味を調える。
- 6) 器に盛り、真ん中に温泉卵を割り入れ、パルメザンチーズをかける。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

- ・蒸し煮にすることで野菜のうま味を引き出します。
- ・主菜も兼ねた、朝食や軽食にぴったりのスープです。