

よこた内科クリニック通信 Vol.27



今年も残すところあと少しになりました。この時期は忘年会やクリスマス、お正月とイベントごとが増えると思います。野菜不足になっていませんか？よこた内科クリニックです。

ミネストローネ



1人前 53kcal 塩分 0.9g

材料 4人前

大根	120g
玉ねぎ	120g
キャベツ	200g
人参	30g
トマト缶	120g
コンソメ	小3
オリーブオイル	小1
水	600ml
こしょう	少々

- ① キャベツは色紙切り、そのほかの野菜はサイコロ状に小さく切る
- ② 鍋にオイルを入れ①の野菜をじっくり炒める
- ③ ②に水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなったらトマト缶を入れ、こしょうを振る

