

～たっぷり野菜のミネストローネ～



前日に作っておけば、
翌日は温めるだけでOKなので
忙しい朝にオススメです♪

☆材料

じゃがいも 1 個 人参 2/3 本 玉ねぎ 1/2 個 キャベツ 2 枚

にんにくのみじん切り大さじ 1 ホールトマト缶 200 g

★水 4・1/2 カップ ★コンソメ固形タイプ 3 個

塩・こしょう少々 オリーブオイル大さじ 1 パセリのみじん切り

☆作り方

①じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツは 1 cm角に切る。

②鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。

野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、★を加えて煮立てる。

③中火で 10 分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らして

出来上がり♪