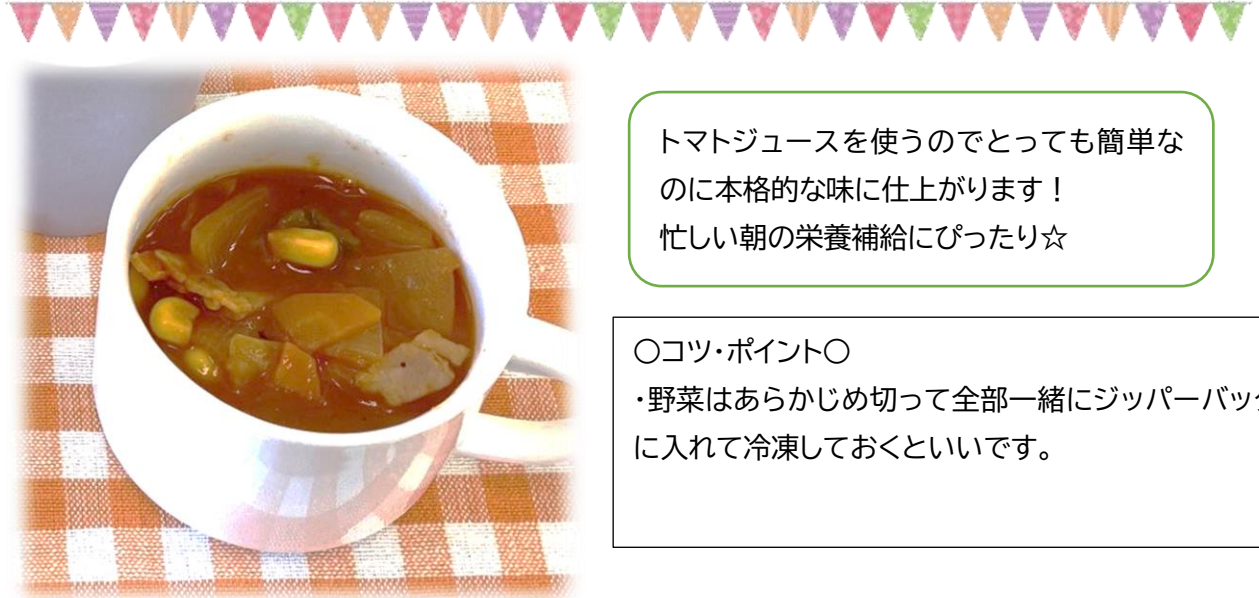


☆とっても簡単☆

朝ごはんレシピ

簡単ミネストローネ



トマトジュースを使うのでとっても簡単なのに本格的な味に仕上がります！
忙しい朝の栄養補給にぴったり☆

○コツ・ポイント○

・野菜はあらかじめ切って全部一緒にジッパーバックに入れて冷凍しておくといいです。

材料 4人分

ベーコン	2枚
キャベツ	1枚
にんじん	1/4個
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
冷凍とうもろこし	1/2カップ
すりおろしにんにく(チューブ)	1cm
オリーブオイル	大さじ1
トマトジュース	1本(200ml程度)
水	200ml
コンソメ	1個
塩・こしょう	ひとつまみ

1. たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、キャベツ、ピーマンは角切りにする。ベーコンは5mm幅に切る
2. 鍋にオリーブオイルとすりおろしにんにくを入れ熱し、1の野菜とベーコンを入れ、野菜がしんなりするまで炒める
3. 炒まったら、トマトジュースと水、コンソメを入れ煮る
4. お好みで塩こしょうを入れ味を整える

スープにすることで野菜のかさが減りたくさん野菜が食べられます！

トマトジュースがミネストローネに大変身！

