

白ねぎと椎茸のミネストローネ

材 料 4人分

白ねぎ-----	1本	トマトソース基本タイプ-----	1缶
しいたけ-----	4個	コンソメスープの素(固形)-----	1個
じゃがいも-----	1個	塩-----	少々
にんじん-----	0.5本	こしょう-----	少々
ウインナーソーセージ-----	4本	サラダ油-----	大さじ1
		水-----	3カップ

作り方

- ①白ねぎ、しいたけ、じゃがいも、にんじんは角に切る。
ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ②サラダ油を熱し、ウインナー、にんじん、じゃがいも、ねぎ、しいたけの順に炒め、水3カップ、トマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮込む。



調理時間
約20分

エネルギー
170kcal

食塩相当量
1.4g

野菜相当量
178g