主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

ミネストローネ

調理時間：　5　分



トマトジュースで手軽に

簡単栄養摂取！

ワンカップで作ることができる！

材料 1食分

ブロッコリー（冷凍）	40g
ミックスベジタブル（冷凍）	30g
パセリ（乾）	少々

★

トマトジュース（食塩不使用）	70g
水	30g
コンソメ（顆粒）	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

作り方

調理器具： 

1　スープ皿の中にブロッコリー、ミックスベジタブル、★を入れ、軽く混ぜラップをする。

2　電子レンジ（600W）で約3分加熱する。

3　２にパセリをちらす。

栄養価（1食分）

エネルギー：64kcal

たんぱく質：3.1g

脂質：0.5g

炭水化物：9.8g

食塩相当量：0.9g