

～ミネストローネスープ～

中新田保育所

【材料（大人2人，子ども2人分）】

にんにく	1片	にんじん	30g	玉ねぎ	1/2個	なす	1個
トマト	1個	サラダ油	小さじ1/2	水	500ml	コンソメ	6g

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り，トマトは熱湯で湯むきし，1.5 cm程度の角切りにする。他の野菜も同様に角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し，にんにくを炒め，にんじん，玉ねぎ，なす，トマトの順で加えてさっと炒める。
- ③水とコンソメを加えて煮込む。



【一口メモ】

野菜をたっぷり使ったスープです。トマトはトマト缶詰でもよいでしょう。
トマト缶詰の目安量は，1/3缶程度です。