

ミネストローネ

一人分 92kcal たんぱく質3.2g 塩分1.0g



材料（4人分）

米粉マカロニ	30g
ベーコン短冊	40g
にんにく	少々
にんじん	1/3本
たまねぎ	小1個
キャベツ	2枚
ホールトマト	80g
ケチャップ	大さじ1.5
ピューレ	大さじ1
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
スープ	750cc

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎとキャベツは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 米粉マカロニはゆでておく。
- ③ 鍋に油をひき、ベーコンとにんにくを入れ軽く炒める。
- ④ ③にスープ、にんじん、たまねぎ、キャベツを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にざく切りにしたホールトマト、ケチャップ、ピューレ、②を入れ、一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。



米粉100%！！「米粉マカロニ」



今話題の米粉を100%使ったマカロニです。小麦アレルギーの方も安心して食べられます。

星型やハート型があり、スープに浮かべるととてもかわいくなります。給食では、ミネストローネに入れることがあります。