

炊飯器でできる

簡単ミネストローネ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 79kcal たんぱく質 3.6g
脂質 1.2g **食塩相当量 1.0g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【材料（2人分）】

- ★ ●じゃがいも 1個（60g）
- ニンジン 1/2個（60g）
- 玉ねぎ 1/4（70g）
- キャベツ 2枚（60g）
- 大豆（水煮） 30g
- カットトマト缶 100g
- 水 300ml
- コンソメ 4g

【作り方】

〈前日の夜〉

①★を1cm角に切って、タッパーに入れて冷蔵庫で保存する。

〈翌朝〉

②炊飯器に①、大豆、カットトマト缶、水、コンソメを入れて、早炊き炊飯する。

※時間があれば、①の工程を朝行ってもOK

◎材料を入れてスイッチを押すだけで出来上がります。
翌朝は身支度が終わるタイミングで完成！

朝から元気に*やさしおベジ増しポイント



炊飯器に材料を入れるだけで作れるので朝でも手軽に野菜がとれます。



スープにお好みの野菜をプラスすると同じ塩分量でも満足感がUPします。

