●ミネストローネ風

＜栄養量＞

エネルギー　５７kcal
たんぱく質　１．４g
カリウム　　１２４mg
リン　　２９mg
食塩相当量　０．５g

＜材料＞

キャベツ･･･１５g
なす･･･２０g
たまねぎ･･･１５g
ベーコン･･･５g
油･･･２g（小 1/2）
固形コンソメ･･０．８g
湯･･･５０g
ケチャップ･･･３g

＜作り方＞

1　キャベツは 1cm 角に切って茹でこぼし、水にさらす。なす・たまねぎは 1cm 角に切って水にさらす。ベーコンは 1cm 幅に切る。
2　固形コンソメを湯に溶かして、コンソメスープを作る。
2　鍋に油とベーコンを入れて炒め、色が変わったらたまねぎを加えて、炒める。
3　水気を切った野菜、コンソメスープ、ケチャップを加えて煮込む。

●水分が多くなりやすいので、必ず量って調理しましょう。

●カリウムの多いトマトの代わりにケチャップを使用します。

偕行会愛知　管理栄養士