

# 汁物



食改さん  
おすすめレシピ  
vol.12

伊達野菜で夏を乗り切る元気レシピ！

## ミネストローネ風 夏野菜スープ

### 材料 (8人分)

エネルギー  
(1人分)

78 kcal

塩分  
(1人分)

1.4g

- ・トマト3個 ・キャベツ 1/4 個 ・ズッキーニ 1/2 本 ・きゅうり 1 本 ・セロリ 1/2 本
- ・玉ねぎ1個 ・にんじん 1/2 本 ・ベーコン30g ・ニンニク 1 かけ ・ローリエ 1 枚
- ・水 720cc ・顆粒スープの素 (洋風) 小さじ5 ・無塩トマトジュース 1 缶 (160g)
- ・トマトケチャップ 大さじ2 ・オリーブオイル 適量 ・塩こしょう 適量

### 作り方

- ① 各材料は、1.5 cm くらいの食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを加えて加熱する。香りが立ってきたらベーコンを加えて炒める。
- ③ 野菜を加えて炒める。ローリエを加える。全体に火が通ったら、水、顆粒スープの素を加えて弱火から中火で 10 分ほど煮る。
- ④ トマトジュース、トマトケチャップを加えて数分煮る。塩、こしょうで味を調べて完成。  
\*味や火の加減により水分量が変わります。お好みに調節してください。

### ポイント

過去の食改さんおすすめレシピが見れます→



- 今回のレシピは、残り野菜などで代用頂いて構いません。
- ベーコンや顆粒スープの素、トマトジュース、トマトケチャップに塩分が含まれている他、ニンニクの風味もあり、塩は必要ないくらいです。
- トマトには、美肌効果、風邪予防に役立つビタミンCが含まれる他、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維など、バランスよく含まれています。リコピンやベータカロテンも含まれており、抗酸化作用があるので、老化や動脈硬化、がんなど生活習慣病予防に役立つ食材です。
- 玉ねぎにも抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含んでいるので、まさに、夏を乗り切る元気スープです。ぜひ、お試しください。
- 野菜は、一日に350g (野菜小鉢5つ程度が目安) 以上食べましょう！