

クックパッド「長野県公式キッチン」に掲載中！



簡単！ケチャップでミネストローネ風スープ



熱量 : 35kcal
たんぱく質 : 1.3g
脂質 : 2.2g
炭水化物 : 10.4g
食塩相当量 : 1.8g

◇材料（2人分）

- ・キャベツ …80g
- ・玉ねぎ …40g
- ・にんじん …10g
- ・セロリ …20g
- ・サラダ油 …適量
- ・水 …1.5 カップ
- ・コンソメ（固形） …1 個
- ・ケチャップ …大さじ 2
- ・パセリ …適量

トマト缶を使わずにケチャップでミネストローネが出来ちゃいます！具はお好きなものでOK。
野菜を大きめに切ると、しっかり噛むので、食べ応えのあるスープになります。



◇作り方

- ① 野菜を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて①を炒め、水とコンソメを加えて煮立てる。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、トマトケチャップを加えて味を調える。
- ④ パセリをふりかけて完成。