

電子レンジでできるミネストローネ



何かもう1品ほしい時に、副菜にもなるスープはどうですか？

電子レンジで手軽に作ることができ、野菜のうまみや栄養を残したまま食べることができますよ。



健康のPoint!

トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いです。そのほか、栄養成分もたっぷり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれます。トマトが入手できない時でも、トマト缶を使用することで手軽に作るすることができます。トマト缶に含まれるリコピンは、生のトマトの約3倍といわれており、リコピンの効果をさらに発揮することができます。

[材料(2人分)]

キャベツ	2枚
玉葱	1/2個
人参	1/4本
ベーコン	2枚
トマト缶	1/2缶
A 水	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1
パセリ	少々

[栄養量(1人分)]

エネルギー: 126kcal
たんぱく質: 4.4g
脂質: 7.5g
食塩: 1.0g

[調理のPoint]

Point①

じゃが芋やセロリ、コーンなど、家にある野菜を使って、バリエーションを増やしてみてください。

Point②

電子レンジ調理は食材の大きさをそろえることで加熱ムラを防ぎ、火が通りやすくなります。少し小さめに切ると、加熱時間短縮になります。

Point③

電子レンジ500Wを使用する場合は、加熱時間を1.2倍にしてください。出来上がりに合わせ、適宜時間の調整をしてください。

[作り方]

- ①キャベツ、玉葱、人参は1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③②にAを加えてよく混ぜる。
- ④再度ラップをして電子レンジ(600W)で5分程加熱する。
- ⑤よく混ぜて器に盛り付け、パセリを振る。