

包丁いらず！鯖のミネストローネ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 炒め物用などのカット野菜 100g
- サラダ油 小さじ2
- 鯖の缶詰(水煮) 1/2缶(約90g)
- 水 200ml
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 粉チーズ お好みで

エネルギー 277kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.3g
炭水化物 10.4g 食塩相当量 2.5g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥗 副菜 ② ポテトサラダ(コンビニ)

🍲 主菜 ★鯖のミネストローネ

🍲 汁物 ★鯖のミネストローネ

🥛 副菜 ① ★鯖のミネストローネ

🍓 デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ、野菜を中火で炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら、水、コンソメ、ケチャップを加え、中火のまま10分間ほど煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、鯖缶(汁ごと)、塩、こしょう、スープを加える。
- ④ 器に盛り、粉チーズを振る。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年