

福島県 × カゴメ株式会社 「ふくしま健康応援メニュー」

野菜ミックスジュースで作るミネストローネスープ



材料 (10人分)

サラダ油	5g	お湯	850g
にんにく (みじん切り)	3g	コンソメ	10g
ベーコン	40g	白いんげん豆	80g
たまねぎ	200g	野菜ジュース	200ml
にんじん	100g	ツイストマカロニ	50g
キャベツ	200g		

作り方

- 1 サラダ油でにんにく、5mm幅に切ったベーコン、1.5cm角に切ったたまねぎ、にんじん、キャベツを加え、炒める。
- 2 お湯、コンソメ、白いんげん豆を加え、アクがでたら取り除く。
- 3 野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュース、ゆでたマカロニを加える

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム
78Kcal	2.8g	2.3g	11.6g	0.4mg	22mg	0.2mg	14mg
ビタミンA (RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	野菜摂取量	
193μgRAE	0.06mg	0.03mg	12mg	2.4g	0.5g	70.3g	

○「ふくしま健康応援メニュー」とは、県民の健康づくりを応援するため、福島県と福島県食育応援企業団が連携して考案したオリジナルメニューです。
 ○カゴメ株式会社は、福島県食育応援企業団です。