

野菜をたくさん食べよう！！

電子レンジで  
8分で完成！

## ★夏野菜ミネストローネ★



### 【材料 3人分】

玉ねぎ	1/2 個
パプリカ	1/2 個
ズッキーニ（ナス）	1 本
ワインナー	2 本
塩コショウ	少々
A カットトマト缶	1/2 缶
水	100ml
コンソメ	1 個

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニを  
1cm角にし、ワインナーは4等分に切る
- ② 切った材料を耐熱容器に入れて、ふんわり  
ラップをし、レンジで600Wにて3分加熱する
- ③ Aを加えてさらに5分加熱する
- ④ 塩コショウで味を整えて完成!!

②



③



1人分栄養量

89kcal たんぱく質 3.7g 炭水化物 10.4g 塩分 1.5g