

# 腹持ちバツグン！ こんにゃくミネストローネ



野菜は1日 349g以上を  
目標に！  
地元のおいしい野菜を  
たくさん食べましょう。



このレシピで  
1人約 100gの  
野菜を食べるこ  
とができます

## (2人分の材料と下準備)

大豆水煮 60g → ざるで水気をきる。

板こんにゃく 200g → 短冊状に切って、熱湯に2分ほど入れて  
あく抜きをし、ざるで水気をきる。

A { 人参 1/3本 (60g)  
セロリ 10cm (30g)  
玉ねぎ 1/4個 (50g) } みじん切りにする。

キャベツ 1枚 (60g) → 4cm角に切る。

にんにくチューブ 5cm (3g)

オリーブ油 大さじ1/2 (6g)

★トマトジュース (食塩無添加) 200ml ・水 100ml ・砂糖 小さじ1/2  
コンソメスープの素 小さじ1 (4g) ・こしょう 少々

## (作り方)

- ① 鍋にオリーブ油、にんにくチューブを入れて加熱し、香りが出たら、こんにゃくを入れて炒め、油が全体に回ったら、Aの野菜を入れて炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら★と大豆水煮を入れて蓋をし、中火の弱めで10分煮る。器に盛りつける。

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー 131kcal たんぱく質 5.9g 脂質 5.4g 炭水化物 17.7g 食物繊維 6.9g カルシウム 112mg  
食塩相当量 1.1g (1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満)