

簡単すぎる！

できるだし

ミネストローネ



※4/21(火)A-stream「だし活クッキング」で、作り方を紹介しています。
<https://www.youtube.com/watch?v=IhCCTINjZsw>



【材料】(3人分)

トマトや野菜、ほたてのうま味を味わえるので、
「塩分ひかえめ」が、おいしいです♪

・できるだし

7種の野菜と青森ほたてのだし 大さじ2(30ml)

・できるだし

青森野菜ミックス 30g

・トマトジュース(無塩)160g缶 2本

・水(トマトジュースの空き缶を利用して測ると便利) 約300ml



【作り方】

- ① 材料を鍋に入れて、加熱する。
- ② 沸騰したら、弱火で3分煮る。
- ③ できあがり。

・仕上げにオリーブオイルとコショウを少々加えても
美味しいです♪

・1人分なら、1/3量の材料をお皿に入れて、電子
レンジで作れます！

【栄養価】(1人分)

エネルギー:59 kcal、食塩相当量:0.7g

※成人1日の食塩目標量は、8g (健康あおもり21(第2次計画)より)



うま味で手軽に塩分コントロール