

## 「菜幸の1皿」レシピ

## I.Aさんのレシピ

### たっぷり野菜とお豆のトマト煮

【材料 1人分】

ベーコン	1枚
セロリ	1/3本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
にんじん	1/3本
好みのきのこ	30~40g
ミネストローネ缶詰	1/3
大豆水煮缶詰	1/3
コンソメ(顆粒)	適量

サラダ、ドレッシング

・冷蔵庫にある野菜をお好みで

【オススメコメント】

夏はきゅうりやズッキーニでさっぱりと！チリパウダーとひき肉を加えてチリコンカンにもなります。



【作り方】

- ① 野菜ときのこ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらミネストローネ缶と大豆(水を切る)と水(ひたひたになるくらい)を加え、弱火でコトコト20分程度煮る。
- ④ 仕上げにコンソメの顆粒で味を調え、出来上がり。お好みでタバスコをかけて！
- ⑤ 冷蔵庫にある野菜でサラダを作り、大きめのお皿にのせ、④、お好みのパンを添えて召し上がれ！

💰1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ