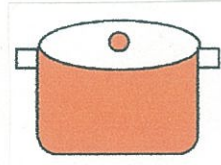


このレシピで

野菜が 120g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ボリューム感

たっぷり！！

ミネストローネ

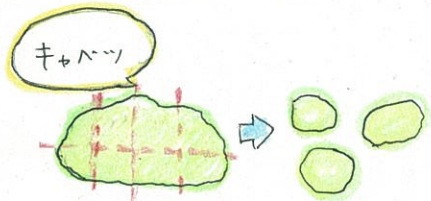
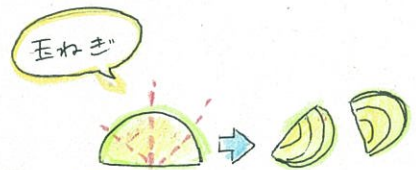


★ 材料 ★

- ミュウズベジタブル... 30g (木スプーン4杯分)
- 玉ねぎ... 60g (大玉ねぎ1/4コ, 小玉ねぎ1/2コ目安)
- キャベツ... 30g (2等分したキャベツの葉1枚程度)
- トマトジュース... 100ml
- ソーセージ... 5本 (1袋分)
 大玉ねぎは2~3本、小玉ねぎは7~8本
目安に
- コーン... 3g (小1, キューブは1/2コ)
- 塩... 0.3g (人指し指と親指でひとつまみ)
- ニンニク... 少々
- 水... 180ml (カゴ1杯分)

★ 作り方 ★

- ① 玉ねぎはくし形切り, キャベツはざく切りにする。
- ② 全ての材料を鍋に入れ, 中火で10分間煮込む。
- ③ 盛りつけて完成!! \(\ ^\circ\ ^\circ\)/



★ Point ★

キノコ(きのこ, エリンギ...) やじゃが...もを入れると、

更にボリュームUP!!

<相模女子大学 実習生>