



ミネストローネ

材料(1人分)

- ・にんじん・・・少々-薄切り
- ・ピーマン・・・少々-ちぎる
- ・キャベツ・・・1/2枚程-ちぎる
- ・きのこ・・・少々-ほぐす
- ・魚肉ソーセージ・・・少々-ちぎる
- ・マカロニ・・・約10g
- ・トマトダイス缶・・・1/5缶
- ・コンソメ顆粒・・・小さじ1
- ・水・・・約100cc
- ・食べる時、
お好みに合わせて塩コショウ

作り方

- ・材料をすべて袋に入れる
- ・袋の外から軽く混ぜる
- ・袋の中の空気を抜きながら、上の方を結ぶ
- ・湯煎(20～30分中火)

アドバイス

- ・バターを入れるとおいしい!
- ・家にある野菜を、適量入れてみて
- ・薄味で作る
食べる時に塩コショウで調整