

なすのミネストローネ




3歳以上
向き




1人分あたりの栄養価

(大人用)カロリー：96kcal 塩分：0.4g 野菜の量:   

(子ども用)カロリー：48kcal 塩分：0.2g

※  : 緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

 : 淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が
目標とされています。

One point

プチトマトを刻んだものを後から加えることでトマトのフレッシュ感を味わえます。お子さんは酸味が強いと食べにくいと思うので、ダイストマト缶を加えてからしっかり煮込んであげましょう。

材料

かぼちゃ	70g	マカロニ	50g
セロリ	1/3本	ダイストマト缶	100g
にんじん	1/3本	水	500mL
たまねぎ	1/4個	固形スープの素	1個
ピーマン	1個	塩	少々
なす	1個	タイム	少々
プチトマト	4個	粉チーズ	小さじ1

つくり方

1. 野菜類は角切りにしておく。



2. 鍋に水、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎを加えて火にかける。沸々としてきたら残りの野菜とダイストマトを加える。



3. 全体に火が通ったらマカロニを加える。



4. 固形スープの素、塩、粉チーズで味を整える。子ども用を盛りつけたら、残りにタイムを加えて盛り付ける。

