

ポカポカ ミネストローネの味噌仕立て

| 考案者 | 中村虎之助さん (江別市)



材料

4人分

トマト缶……………1缶 (400g)
 大豆缶……………1/2缶 (60g)※
 スイートコーン缶……………1/4缶 (21.25g)※
 味噌……………小さじ1 (6g)
 インスタントコーヒー……………小さじ1/2

※は、お好みの量でよい

作り方

①鍋にトマト、大豆、スイートコーンの缶詰を汁ごと入れて加熱する。

②少し煮込んだら、味噌を溶かしながら入れる。

③インスタントコーヒーを入れ、味を見ながら 缶詰の汁を加えて水分を調節してできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、木べら

料理のコツ・ポイント

○缶詰の汁で味の調整ができる

○スイートコーンを多めに入れると甘みが出る

○インスタントコーヒーでコクが出る

栄養価

1人分

エネルギー	39kcal
水分	111.1g
たんぱく質	2.4g
脂質	0.9g
炭水化物	6.2g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.2g

【コメント】 飲料水を使わず、缶詰だけで栄養豊富なミネストローネのスープができる。