豊橋市 × おいしさスマイル イチビキ

eaToyo+ Recipe
いーとよぷらすれしぴ

ほどよい塩分
しお
食塩相当量
1.0g

たっぷりやさい
やさい
野菜量
116g

炊飯器におまかせ！もりベジ塩糀のミネストローネ

作り方

1. トマトは2cmの角切りにする。
なす、玉ねぎは1cmの角切りにする。
ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
茎の部分は皮を厚めにむいて1cm角に切る。
にんにくはすりおろす。
2. 炊飯器に、トマト、なす、玉ねぎ、ブロッコリーの茎、サラダ豆、コーン、にんにくを入れる。
そこに塩糀・トマトジュースを加え、全体をひと混ぜして炊飯（20〜30分程度）する。
3. 炊飯が完了後すぐにフタを開け、ブロッコリーの房を加えて軽く混ぜ合わせる。
再びフタをして、「保温」状態のまま5〜7分ほど余熱で蒸らす。
4. 器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振る。

材 料（2人分）

- トマト…120g
- なす…30g
- 玉ねぎ…30g
- ブロッコリー…30g
- 水煮サラダ豆…30g
- スイートコーン…20g
- にんにく…2g
- 塩糀…20g
- トマトジュース（食塩不使用）…280ml
- オリーブオイル…小さじ1
- 黒こしょう…お好み

栄養価（1人分）

エネルギー…145kcal
たんぱく質…5.4g
脂質…5g
炭水化物…22.3g
食塩相当量…1.0g