

# 新成人の皆さん、おめでとうございます！



問合せ先 役場企画課 ☎ 75-4112

## ☆簡単美味しい減塩レシピ☆

### 簡単ミネストローネ

エネルギー：97kcal

食塩：1.0g

#### 【作り方】

- ①キャベツは一口大に、玉ねぎは大きめのみじん切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらキャベツも加えて炒める。
- ③②に★を加えて中火で5分ほど煮る。
- ④器に盛り、お好みで粉チーズとパセリをかける。

#### 【材料】（2人分）

- ・キャベツ・・・2～3枚
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・ベーコン・・・1枚
- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ★トマトジュース・・・200cc
- ★水・・・100cc
- ★コンソメ・・・1/2個
- ・塩コショウ・・・適量



問合せ先 保健センター 福祉課 ☎ 75-4101