

腸活にピッタリ！
ミネストローネつみっこ

エネルギー:431Kcal タンパク質:16.0g 脂質:10.8g カルシウム:180mg 塩分:2.8g

材料（4人分）

ベーコン 30g : 1cm幅に切る
じゃがいも 1個 : 1cm角に切る
トマト（又はトマト缶）
2個（1缶）: 種をとり1cm角に切る
たまねぎ 1個 : 1cm角に切る
キャベツ 大4枚 : 芯も含め1cm角切り
オリーブオイル 大さじ1

A { 顆粒コンソメ 小さじ2
トマトケチャップ 大さじ2
塩 1g
水 500cc

B { 薄力粉 100g
粉チーズ 大さじ2
水 60cc（硬さ調整のため
少しずつ加える）

ブロッコリー 60g : 穂先は小房に分け塩ゆで
芯は1cm角切り
ひよこ豆 40g

◆作り方◆

- ① 野菜、ベーコンなど食材を切る。ブロッコリーは食べやすい硬さに塩ゆでしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
じゃがいも、キャベツ、②のブロッコリーの芯を加えてさっと炒める。
- ③ ②にA、トマト・ひよこ豆も加えてさっと混ぜる。
煮立ったら、蓋をして弱火で5分煮る。
- ④ ボウルにBを合わせ、ひとまとまりになるまでこねる。
☆ポイント☆つみっこの生地は、粉の状態によってどろどろになりがちなので水の量を調節しながら入れましょう。
- ⑤ ④の生地を2cmくらいに丸め中心をへこませ平らにして、③の鍋におとす。
ふたをして5分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、①のブロッコリーを添えたら出来上がり。



③生地以外の材料は鍋の中へ



⑥ブロッコリーを添えて完成！



⑤2cmくらいに丸め中心をへこませ平らに

食物繊維強化レシピ！

成人男女の推奨量は17~21g/日です。ミネストローネつみっこなら1食16.3gも摂取出来ます。
食物繊維が不足すると腸内環境が悪化し、便秘や生活習慣病になりやすくなります。
食物繊維はなかなか摂取しづらいので、気を付けましょう。

