

料理名		やまゆりポークと湘南トマトのミネストローネ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○豚バラ肉	250g	① 豚バラ肉と野菜（にんにく以外）を1cm角に切る。 ② みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルで色づかせ、①を入れて塩、こしょうを少々ふり、よく炒める。 ③ 水とチキンコンソメを入れて、沸騰したらアクを取り、15分程度煮込む。	
にんにく	1片		
○キャベツ	150g		
○玉ねぎ	200g		
○にんじん	150g		
○じゃがいも	150g		
セロリ	150g		
○トマト	500g		
オリーブオイル	30cc		
塩	少々		
こしょう	少々		
水	2ℓ		
チキンコンソメ	48g		



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)

