

# 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れてかき混ぜ、合わせたBを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **206 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約17分

### 1回に作れる分量

2～6人分

### 使用付属品



### カロリー

141kcal

### 塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A ジャガイモ(1cm角に切り、水にさらす)	小1個(約100g)	小1・1/2個(約150g)	小2個(約200g)	小2・1/2個(約250g)	小3個(約300g)
A にんじん(1cm角に切る)	1/5本(約30g)	1/4本(約40g)	1/3本(約50g)	2/5本(約60g)	1/2本(約75g)
A 玉ねぎ(1cm角に切る)	1/6個(約30g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	2/5個(約80g)	1/2個(約100g)
A ウィンナー(1cm幅に切る)	1本	1・1/2本	2本	2・1/2本	3本
A 大豆水煮	30g	50g	70g	80g	100g
B カットトマト缶	1/3缶(約130g)	1/2缶(約200g)	2/3缶(約270g)	5/6缶(約330g)	1缶(約400g)
B 固形スープの素	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
B 水	100mL	150mL	200mL	250mL	300mL
B にんにく(チューブタイプのもの)	1g	1g	1g	1g	1g
B オリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/3	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々	少々

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。