

簡単おいしい！ トマト缶でミネストローネ by micaxx



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 **221 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	1回に作れる分量		使用付属品			カロリー	塩分
加熱：約17分	2～6人分		 テーブルプレート 底面			141kcal	1.2g
<small>※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-W10B対応レシピです。</small>							
材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分		
A ジャがいも(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(チューブタイプの物)	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。