

# 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



## 作りかた

- 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 **143 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	 <b>テーブルプレート</b> 底面	141kcal	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-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
<b>A</b> 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)
<b>A</b> 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)
<b>A</b> 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)
<b>A</b> ウィナー(1cm幅に切る)	1本	1・1/2本	2本	2・1/2本	3本
<b>A</b> 大豆水煮	30g	50g	70g	80g	100g
<b>B</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>B</b> 固形スープの素	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
<b>B</b> 水	100mL	150mL	200mL	250mL	300mL
<b>B</b> にんにく(チューブタイプのもの)	1g	1g	1g	1g	1g
<b>B</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>B</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>B</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。