

# 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 **136 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



テーブルプレート  
底面

### 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-WIB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。