

パスタ入りミネストローネ



トマトの赤い色の元は、リコピン
と言われる色素成分で
カロテノイドのひとつ。
リコピンは、カロテノイドの中でも
抗酸化作用が高く健康や美容の面
からもさまざまな効能が期待されて
いるのです。

リコピンはトマトをすりつぶしたり
加熱調理すると体内に
吸収されやすくなります。

材 料(4人分)

- ・パスタ(早茹で) …40g
- ・トマト …400g
- ・キャベツ …120g
- ・玉ねぎ …80g
- ・ベーコン …20g
- ・ひよこ豆 …48g

A

- ・砂糖 …小さじ1/2
- ・顆粒スープの素 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2

作り方

- ①トマトはすりおろす(へたは除く)。
- ②キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは5mm角程度に刻む。
- ③鍋に水と①を入れて煮立て、②とパスタ、ひよこ豆を加えてやわらかくなるまで煮る。Aを加えてひと煮立ちする。