



Sausage

3ステップで
できる
朝ごはん

カロリー総量 281kcal
塩分 2.5g
(1/2量で)

ソーセージと豆のミネストローネ

材 料 [2人分]	ウインナーソーセージ	4本	A	
	キャベツの葉	1枚	水	2カップ
	玉ねぎ	1/2個	洋風スープの素(顆粒)	大さじ1/2
	トマト(小)	2個	塩	小さじ1/4
	ミックスビーンズの水煮(缶詰)	120g	こしょう	少々

- 作り方**
- ①ソーセージは小口切りにする。キャベツ、玉ねぎは1cm四方、トマトは1cm角に切る。
 - ②鍋にAを入れて煮立て、①とミックスビーンズを加える。
 - ③玉ねぎが柔らかくなるまで5～6分煮る。