

かんたん  
簡単! スマイルレシピ 😊

とろ〜りほかほか!

# ミネストローネ & チーズ

ざいりょう ひとりぶん  
**材料 (1人分)** ※時期により商品名の変更もしくは販売が終了している場合があります。

- ・7プレミアム フリーズドライミネストローネ…1個
- ・7プレミアム なめらかキャンディチーズ…4粒
- ・お湯…150ml

## 作り方

- 1 スープ用のカップ等に、『キャンディチーズ』をちぎりながら入れる。
- 2 1の上に『フリーズドライミネストローネ』を袋から開けてのせる。
- 3 お湯150mlを注ぎ、よくかきまぜて出来上がり!

やけど注意!

\*お湯は、耐熱容器に水を入れて500W電子レンジで60秒チンしても準備できます。

ほか



ほか

## 栄養価計算 (1人分)

エネルギー (kcal)	塩分 (g)
89	1.6

## あてはまる3色食品群

赤 あか	緑 みどり	黄 き
・ チーズ	・ トマト、ズッキーニ、にんじん、 赤ピーマン等(ミネストローネ)	

### 管理栄養士 コメント

野菜スープにチーズをプラスすることで、赤と緑を補うことができます。  
アレンジとして、温めたご飯をスープに入れるとリゾットになり、  
手軽に赤・緑・黄をとることができます。

※本メニューは次の3つのコンセプトをもとに、管理栄養士が監修しています

1 3色食品群(赤・緑・黄)のうち、不足しがちな赤・緑を補える

2 お子さまでも簡単に作れる

3 材料費がお手頃に購入できるもの

材料購入費: 約 350 円 (一人あたり): 約 160 円) \*セブンイレブンで購入の場合

\*アレルギーが入っている場合がありますのでご注意ください。

「ミネストローネ&チーズ」のレシピはYouTubeにて公開中!

下記URLか右記QRコードより読み取ってください。

<https://youtu.be/2M1lh-seUCg>

