

夏

調理時間
15分

野菜をたくさん摂りたい時にオススメ♪

トマトと小松菜のスープ



材料(4人分)

旬 トマト	1/2 個	○大豆水煮	60g	} A
旬 小松菜	1/3 束	○セロリ	1/3 本	
○じゃがいも	1 個	○コンソメ	小さじ1弱	
○たまねぎ	1/2 個	○塩こしょう	適量	
○ぶなしめじ	40g	○しょうゆ	小さじ1強	
○ベーコン	40g	○油	小さじ1/2	

作り方

1. 小松菜は下ゆでし、2cmに切っておく。
2. じゃがいもは角切り、セロリと玉ねぎは薄切り、ベーコンは色紙切りにする。
3. トマトは湯むきをして、ザク切りにする。
4. なべに油を熱し、ベーコン、セロリの順番で炒める。
5. 水を加え、じゃがいも、豆、たまねぎ、ぶなしめじ、トマトを加えて煮込む。
6. Aで味をつけ、最後に1を入れる。

※卵を入れるとさらに彩りよく仕上がります。



一人分 100 kcal
たんぱく質 4.7g 脂質 5.1g

1日にとるべき野菜は350g。夏野菜は水分が多いため、生のままでも手軽に食べられ、塩や酢の漬け物で食べると夏バテ予防にもつながります。
(なす1本・・・80g、きゅうり1本・・・100g、トマト1個・・・200g)
トマトと小松菜のスープでは一人当たり約80gの野菜が摂取できます。



食の循環イメージキャラクター
めぐる