

夏



調理時間
15分

一人分 100 kcal
たんぱく質 4.7g 脂質 5.1g

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。



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