



# トマトスープ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ベーコン(角切り)	20g	<p>① 鍋に油を入れて熱し、ベーコンと玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。</p> <p>② ①にじゃがいも、にんじんを入れて炒め、水と鶏がらスープを入れて煮る。</p> <p>③ ②に白いんげん豆、マッシュルーム、トマト、トマトピューレを入れて煮る。</p> <p>④ 具材に火が通ったら、Aを入れて味付ける。</p>
じゃがいも(角切り)	1個	
にんじん(角切り)	1/3本	
玉ねぎ(角切り)	2/3個	
白いんげん豆(水煮)	30g	
マッシュルーム(スライス)	20g	
油	適宜	
トマト(角切り)	40g	
トマトピューレ	40g	
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2	
水	300g	
A 塩・こしょう・しょうゆ	少々	

## ～ポイント～

白いんげん豆をもち麦に変えると食感が違うスープになりますよ！

## ひとこと Memo

5月は新じゃがや新玉ねぎなど、旬の美味しい食べ物がたくさん出回る時期です。野菜のうまみや栄養素を丸ごと食べることでできるスープのレシピをご紹介します。トマトの酸味は加熱することでまろやかになり、食べやすくなります。具材の食感も楽しめるスープです。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.1g
食塩相当量	1.1g

