

❁ 大豆のトマトスープ(4人分)

| | |
|-------------|-------------|
| ・水煮大豆 | 100g |
| ・トマト缶(カット) | 200g |
| ・玉ねぎ | 1個(200g) |
| ・にんじん | 40g |
| ・生姜 | 10g |
| ・ベーコン | 20g |
| ・オリーブ油 | 小さじ1 |
| ・コンソメ | 小さじ1 |
| A ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・はちみつ | 小さじ2 |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・水 | 1.5C(300cc) |
| ・パセリ | 適宜 |

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りし、生姜はすりおろす。
- ②ベーコンは、1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、生姜とベーコンを入れ炒める。
- ④③に野菜も加え油を全体になじませる。
- ⑤④にトマト缶と大豆・分量の水・Aの調味料を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|-------|-------|-------|
| 1人分 | 128kcal | 5.9g | 38mg | 1.0mg | 1.1g |