

副菜

具沢山トマトスープ

○ 材料(2人分)

豆(水煮)	30g
もち麦	5g
玉ねぎ	40g
トマト缶	100g
水	100ml
コンソメ	小さじ2/3
はちみつ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々



○ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して①を入れて炒める。
玉ねぎがしんなりしてきたら、豆、もち麦、トマト缶、水、コンソメを入れて、もち麦に火が通るまで加熱する。
- ③ はちみつを加えて混ぜ、塩、こしょうをして味を調える。
- ④ 器に盛り付け、パセリをかける。

エネルギー

95kcal

たんぱく質

3.4g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

