

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

125g

料理名

野菜トマトスープ

コンセプト

からだ喜ぶ野菜料理



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 35 分)
にんにく	1片	①野菜、ベーコンは1.5cmの角切りにする。 ②鍋にオリーブ油を温め、にんにくを炒める。 香りが出たらベーコンを加えて炒める。 ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。 ④水、トマト缶、固形コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖を加えて20分煮込む。 ⑤ひよこまめ、ピーマンを加え5分煮込み、塩、こしょうで味をみる。
トマト缶(カット)	280g	
ひよこまめ(缶)	80g	
ベーコン	4枚	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	3cm	
じゃがいも	中1個	
ピーマン	2個	
オリーブ油	小さじ2	
固形コンソメ	1個	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ1/3	
中濃ソース	大さじ1/3	
水	200g	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 酒井根地域でとれた、新鮮なたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマンをたっぷり使いました。
- ベーコンは、製品によって塩分量が違うので、味を見ながら調味料を調節してください。
- ひよこまめはゆで大豆、ミックスビーンズでもOK