

野菜パァパァ!

ミックスビーンズトマトスープ



作り方

- ①切干大根はたっぷりの水で戻して絞り、1cmの長さに切る。他の野菜も1cm角程度の大きさに切りそろえる。
- ②①と水を鍋にいれて火にかけ、煮立ったらAをすべて入れ、さらに煮立ったら弱火にし、ふたを少しずらして、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

材料 (2人分)	めやす	分量
にんじん		20g
切干大根		10g
たまねぎ		30g
しめじ		50g
水		100cc
カットトマト缶		120g
ミックスビーンズ		60g
濃口醤油	A	小1/2
塩		小1/9
砂糖		小1/3

栄養成分 (1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.8g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	0.5g
野菜使用量	130g
	※切干大根は戻して換算

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成 (令和2年10月作成)