

つくってみませんか？

赤色が鮮やかなトマトスープ♪



< トマトと豆のスープ >

材料(4人分)

ミートボール	…	150g
たまねぎ(スライス6mm)	…	160g
にんじん(いちょう3mm)	…	50g
カットトマト缶	…	250g
パセリ(みじん)	…	適量
赤いんげん豆	…	120g
コンソメ	…	5g
○塩	…	一つまみ(1g)
○さとう	…	一つまみ(0.5g)
○こしょう	…	少々
バター	…	10g
※給食では豆乳バターを使用しました。		
水	…	350g



作り方

- ① バターで、たまねぎ、にんじん、カットトマトを炒める。
- ② 水、コンソメ、ミートボール、赤いんげん豆を加えて煮る。
- ③ ○の調味料で味を調えて、パセリを入れてできあがり♪

