

# つくってみませんか？

夏野菜のトマトスープ♪



## <ミートボールと夏野菜のトマト煮>

### 材料(4人分)

ミートボール	…	200g
たまねぎ(スライス6mm)	…	80g
にんじん(いちょう3mm)	…	30g
なす(半月12mm)	…	100g
ズッキーニ(いちょう6mm)	…	80g
赤いんげん豆	…	50g
カットトマト缶	…	250g
パセリ(みじん)	…	適量
コンソメ	…	小さじ2(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
水	…	350g

### 作り方

- ① バターで、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、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♪

