

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

麦入りトマトスープ



調理時間 20分



おすすめポイント

具材は冷蔵庫に残っているものに代えても大丈夫! 押し麦を入れることでプチプチとした感触も楽しめます。

1人分野菜量 123g

宮崎県

麦入りトマトスープ

(1人分あたり)

エネルギー		104 kcal
たんぱく質		5.5 g
脂質		3.1 g
炭水化物		14.3 g
食塩相当量		1.1 g

材 料 (2人分)

鶏もも肉		30g
じゃがいも		50g
にんじん		30g
大根		30g
玉ねぎ		40g
しめじ		25g
茹で大豆		20g
押し麦		大さじ1
トマト缶		120g
水		3/4カップ強
固形コンソメ		1/2個
塩		少々

作 方

- 1 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
じゃがいも、にんじん、大根、玉ねぎは1cm位のさいころ状に切る。しめじは小房に分けておき、茹で大豆は水洗いしておく。
- 2 鶏もも肉を鍋に入れて、焦げ目がつくまで焼く。
- 3 焦げ目がついたら、切った①の野菜と茹で大豆、トマト缶、水、コンソメを入れて煮込む。
- 4 火が通ったら、麦を入れてかき混ぜながら5分ほど煮込み、塩で味をととのえる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

