

優秀賞

たっぷり野菜の食べる 和風トマトスープ



トマト缶を使うことで、手軽に野菜がとれるレシピです。
「ほんだし®」と「花かつお」で和風のやさしい味にしています。



レシピ考案者



杏林堂薬局
管理栄養士

小竹 悠未

調理時間
20分

1人分あたり
たんぱく質 …… 15.3 g
エネルギー …… 230 kcal
塩 分 …… 0.7 g
野 菜 …… 300 g

材料 (2人分)

鶏むね肉	100g
かぼちゃ	100g
にんじん	1/3本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
さやいんげん	2本
水	150ml
A カットトマト缶	1缶(400g)
「お塩控えめの・ほんだし」	小さじ3
「AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」	小さじ2
「ヤマキ『徳一番』花かつお」	適量

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎは2cm角に切る。さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①の鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、①のかぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・さやいんげんを加えてサッと炒める。
- ③ Aを加え、フタをして5分ほど煮る。器に盛り、「『徳一番』花かつお」をのせる。