

フレッシュトマトとミックスビーンズのスープ

～缶詰で簡単にたんぱく質を～



1人分 84kcal
たんぱく質 4.0g
塩分 0.7g

作り方

- ① トマトは皮付きのまま1.5センチ角に切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコンを加え中火で炒める。
- ③ しめじ、ミックスビーンズを加え、さらに炒めたら、水、固形ブイヨン、トマトを加えひと煮立ちさせる。
- ④ ケチャップ、塩、こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

材 料（4人分）

トマト	200g	A	固形ブイヨン	1個
ミックスビーンズ	110g		水	3カップ
しめじ	60g		ケチャップ	大さじ1/2
ベーコン	20g		塩	ひとつまみ
にんにく	1/2かけ		こしょう	少量
オリーブ油	小さじ2			