優秀賞

たっぷり野菜の食べる和風トマトスープ

kurashi gohan

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 …… 15.3g
エネルギー …… 230kcal
塩　分 …… 0.7g
野　菜 …… 300g

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
A	水	150ml
A	カットトマト缶	1缶（400g）
A	「お塩控えめの・ほんだし」	小さじ3
A	「AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」	小さじ2
A	「ヤマキ『徳一番』花かつお」	適量

作り方

❶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。

❷鍋に油を熱し、❶の鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、❶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。

❸A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。