



ゲンキ
レシピ

野菜たっぷりトマトスープ

○調理時間：30分 ○エネルギー：約140kcal
○塩分量：約1.0g (1人分)

トマトのカロテンで腸の中から元気に

まだまだ寒いこの時期は野菜も温かい料理で摂りたいものです。季節に関係なく手に入るトマトの水煮を使ってたっぷりの野菜を摂りましょう。トマトはカロテンが豊富で、カロテンは体内でビタミンAに変わり消化器官などの粘膜の働きを活発にしてくれます。



材料(2人分)

- 鶏肉……100g ●ニンジン…3cm ●トマト水煮…1カップ ●ヨーグルト…適宜
- 玉ネギ…1/4個 ●セロリ……1/2本 ●塩……………少々
- 大根……3cm ●水……………1カップ ●ナツメグ……少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ネギはサイの目、大根とニンジンはイチョウ切り、セロリは輪切り、トマトの水煮はホールの場合はざく切りにする。
- ② 厚手の鍋に湯をわかして①の野菜とトマトの水煮を入れて15分ほど煮込む。
- ③ 鶏肉を加えて5分ほど煮たら塩とナツメグを振り、さらに5分煮込む。
- ④ 器によそい、好みで水気を切ったヨーグルトを添えるとまろやかな味に。

トマトはしっかり
煮込むことで
甘味と旨味が出てきます



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～