

# 大豆のトマトスープ

## 材料 (4人分)

- ・大豆(水煮) 150g(1袋) ・コンソメ 5g(1口)
- ・玉ねぎ(中) 100g(1/2コ) ・塩 1.6g(小1/3)
- ・白菜 160g(3枚) ・こしょう 少々
- ・カットトマト 200g(1缶) ・チーズ 20g  
(粉チーズでも可)
- ・水 600cc(3カット) ・パセリ 適量



## 作り方

- 1 玉ねぎは大きめの角切りにし、白菜は1口大に切る。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
- 3 すき通ってきたら、白菜、大豆、水、コンソメを加える。
- 4 カットトマトを加えて煮込む。
- 5 塩、こしょうで味をととのえ、チーズを入れる。
- 6 器に盛りつけ、パセリを散らして完成!

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	4.3g
炭水化物	9.2g
塩分	1.7g

## Point

- ★大豆はベーコンに変えてもよいですが、油を少なくするため使用しました。
- ★野菜は冷蔵庫にあるものなんでもOK!
- ★料理が苦手な方や男性でも気軽に作ることができます。
- ★トマトに含まれるリコペンには、皮膚や粘膜を健康に保ち、老化や癌などの原因となる活性酸素を消す力があります。