

《材 料》(4人分)

ひよこ豆(ゆで).....60g

※大豆でも代用できます

キャベツ.....120g

玉ねぎ.....50g

セロリ.....40g

トマト缶.....300g

サラダ油.....大さじ1

水.....200ml

①

チキンブイヨン(固形)

.....1個

砂糖.....少量

塩・こしょう.....少量

パセリのみじん切り

.....少量

(1人分の栄養価 58Kcal)



つくってみませんか

## ひよこ豆と キャベツの トマトスープ



《作り方》

- ① キャベツ、玉ねぎ、セロリは1cm 角に切る。
- ② なべにサラダ油を熱し、中火で①を炒める。しんなりとしたら、ひよこ豆を加えて炒め、トマト缶と①を入れる。 2、3分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。もりつけてパセリを散らす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)