

具だくさんのトマトクリームスープ



材料（4人分）

・鶏むね肉	1/2枚（100g）
・玉ねぎ	1/2個（100g）
・にんにく	1かけ（3g）
・にんじん	1/3本（50g）
・ミックスビーンズ	100g
・油	小さじ1/2（2g）
・カットトマト缶	120g
・無調整豆乳	1カップ（200cc）
・コンソメ顆粒	小さじ1（4g）
・塩	小さじ1/3（2g）



作り方

- ①鶏むね肉を約2センチの大きさに切る。玉ねぎ・にんにく・にんじんをみじん切りにする。ミックスビーンズは水気をきっておく。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏むね肉を加え中火で炒める。
- ③鶏むね肉の色が変わったら玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④③がしんなりし火が通ったら、ミックスビーンズとカットトマト缶を加え混ぜる。
- ⑤豆乳とコンソメを加え、沸騰手前まで温め、塩で味を調える。

ひとことメモ

- *具だくさんでよく噛んで食べることが出来るので、朝におすすめです！
- *肉・野菜・豆でバランスよく食べることが出来るスープです！

栄養価（1人分）
エネルギー：123kcal
食物繊維：4.6g 食塩
相当量：1.0g

