

野菜とベーコンのトマトスープ

材料(4人分)

にんじん	100g
セロリ	60g
玉ねぎ	100g
ベーコン	40g
じゃがいも	100g
にんにく	8g
オリーブ油	大さじ1
トマトジュース(無塩)	570g
水	300cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ローリエ	1枚
セロリの葉	適宜

作り方

- ①にんじん、セロリは薄い半月切りにし、玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは3ミリ幅のいちょう切りにし、ベーコンは1センチ幅に切っておく。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら①を加えて野菜がしんなりするまで炒める。
- ④トマトジュースと水を加え、ローリエを入れて煮立ったらアクをすくう。塩、こしょうで味をととのえ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ローリエを取り出して器に盛り、セロリの葉(せん切り)を散らす。



1人分の栄養価

エネルギー 139kcal タンパク質 3.7g 脂質 6.9g 塩分 0.9g

*材料に表示されたg数は、
廃棄分を除いた正味量です。

ヘルスマイトがヘルシーな食生活を提案します♪
ヘルスマイトは健康的な食生活を提案するボランティアです

豊橋市食生活改善協議会
豊橋市保健所健康増進課