

# 野菜たっぷり白いんげんまめのトマトスープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 白いんげんまめ水煮	30		①オリーブオイルでにんじん・たまねぎ・セロリ・ズッキーニを炒める。
セロリ	10	1 cmに切る	
たまねぎ	30	1 cmの角切り	②たまねぎが透き通ってきたら、分量の水・トマト水煮・トマトピューレ・コンソメ・オレガノを入れ
にんじん	15	1 cmの角切り	
ズッキーニ	20	1 cmの角切り	煮る。後からいんげん豆を入れ中火で煮る。
パセリ	1	粗みじん	③にんじんが煮えたら白いんげんまめを入れる。
* ホールトマト	20	つぶす	④最後に塩・こしょうを入れ味を調べパセリを散らす
* トマトピューレ	3		
* コンソメ	少々		* 早く白いんげんまめを入れると割れてしまうので
* オリーブオイル	1		注意する。
オレガノ	0.6		
* 塩	0.8		
* こしょう	0.03		
水	80		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
76	3.9	1.6	0.9	42	28	1.0	0.5	131	0.12	0.06	11	5.7