

お腹いっぱいになる野菜たくさんトマトスープ

野菜使用量

約 195g

／1人分



おとな 部門

一般の方 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

今年2月に出産した妻の産後太り解消のために考えた、晩御飯置き換えスープです。

材料(4人分)

にんじん	100g	A	ベーコン	100g
玉ねぎ	100g		しめじ	50g
ズッキーニ	100g		かんぴょう(乾燥)	5g
なす	100g		カットトマト缶	200g
アスパラガス	50g		水	400ml
かぼちゃ	50g		コンソメ	小さじ2
きゃべつ	50g		粉チーズ	お好み
オリーブオイル	大さじ1		乾燥パセリ	お好み
にんにく	ひとかけ		黒こしょう	お好み

作り方

- 下ごしらえ
 - ・ベーコンを幅1cmの短冊切りにする(ブロックベーコンを使うと食べ応えが出る)。
 - ・にんにくをみじん切りにする。
 - ・にんじん、玉ねぎの皮を剥く。アスパラガスの根元が硬い場合は切り落とす。
 - ・Aの野菜を大体5mmから1cm角に切る(フードプロセッサー可)。
 - ・しめじをほぐす。・かんぴょうを水で戻し、1cmから2cm幅に切る。
- 深めのフライパンか鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて、ベーコンの表面に焼き色がつくまで中火で炒める。
- カットした野菜としめじを加え、焦げないようによくかき混ぜながらさらに炒める。
- きゃべつの緑色が濃くなり、柔らかくなってきたら水とかんぴょうを加える。
- 沸騰してきたら火を弱め、コンソメを加えて溶かす。
- コンソメが溶けたらカットトマト缶を加えてから中火にし、よくかき混ぜる。沸騰したら火を弱めて蓋をして、吹きこぼれないように注意しながら10分煮る。
- 10分経ったら火を止めて、蓋をしたまま5分落ち着かせる。
- 軽やかき混ぜてから器に盛り付け、粉チーズとパセリと黒胡椒をお好みで振りかけて完成。

- ★ベーコンに焼き目をつけることで香ばしさをプラスし、同じ鍋で野菜を炒めることでベーコンの脂の甘みを野菜に纏わせることができ、満足感アップ。
- ★様々な食材を入れることで食感の楽しみが生まれ、飽きることなく食べることができる。
- ★ベーコンとコンソメの塩味のための、素材の味を堪能できる。