

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ラタトゥイユ風スープ◆◇

1人分エネルギー：122kcal

塩分：1.1g

<材料：4人分>

- トマト・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・中1個
- ズッキーニ・・・・・・・・小1本
- パプリカ（黄）・・・・1/2個
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- にんにく・・・・・・・・1片
- トマト缶・・・・1/2缶（200g）
- コンソメ・・・・・・・・2個
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・300cc



<作り方>

- ① トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカはひと口大の大きさに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカも加えて炒める。
- ④ トマト缶もつぶしながら加えて炒める。トマト、コンソメ、
水を加えて煮込む。

