



ゲンキ
レシピ

たんぱく質が摂れる！ おすすめ朝スープ

パンと一緒に

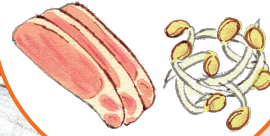
豆もやしの トマトスープ

- 調理時間：10分
- エネルギー：
約170kcal
- 食塩量：約1.2g

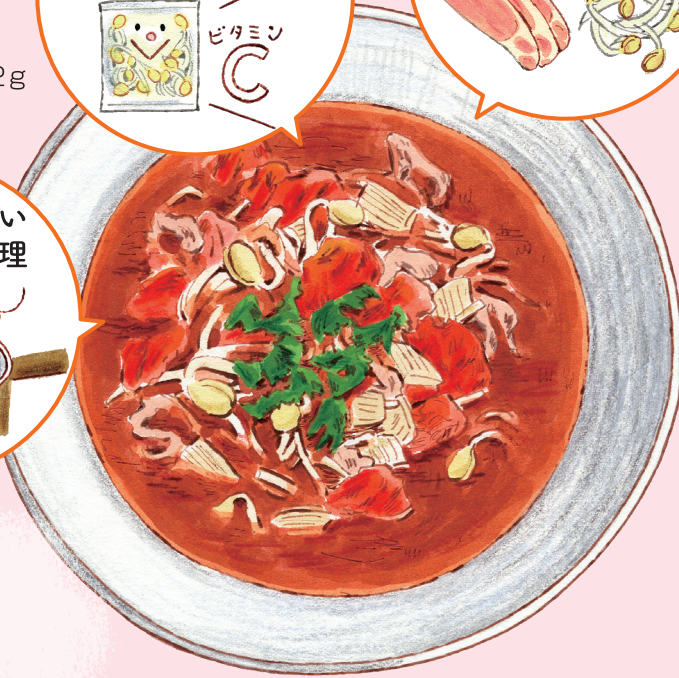
豆もやしは
大豆の栄養に加え
ビタミンCも



豚肉と豆もやしで
たんぱく質摂取



火の通りやすい
具で素早く調理



作り方

鍋に水煮トマトと水を入れて沸騰させ、食べやすい大きさに切った具とコンソメを入れる。弱火で7～8分煮込んだら塩、コショウで味を調える。あればパセリなどを散らす。

材料 (2人分)

- 豆もやし ……1/4袋
- 豚薄切り肉 ……100g
- 玉ネギ ……1/4個
- 水煮トマト ……1/2缶分(200g)
- 顆粒コンソメ ……小さじ1
- 水 ……200ml
- 塩、コショウ ……適宜

～ MEMO ～