



トマトスープ

～食べやすいトマト味のスープに豆とマカロニを組み合わせせて！～



<給食で提供されたメニュー>

パエリア
 スパニッシュオムレツ
 トマトスープ
 牛乳

エネルギー 130 kcal (1人分) 食塩相当量 1.6 g (1人分)

材料(4人分)

鶏肉	40g
ベーコン	10g
油	小さじ1
セロリー(あれば)(みじん切り)	10g
玉ねぎ(スライス)	大 1/2 個(150g)
ひよこまめ(水煮)	20g
マカロニ(乾燥)	40g
トマト	1/2 個(60g)
小松菜(3cm位の長さ)	1/6 束(40g)
トマトケチャップ	大さじ2・1/2 強
塩	1/2 強
こしょう	少々
鶏ガラスープ	4 カップ程度

作り方

- 【1】トマトは皮を湯むきして種を取り除き、やや大きめのさいの目に切る。(焼いてむいてもよい)
- 【2】小松菜はさっと茹でて冷ましておく。
- 【3】適当な大きさに切った鶏肉とベーコン、セロリー、玉ねぎを甘みが出るまで油で炒める。
- 【4】【3】に鶏ガラスープを入れて、ひと煮立ちしたらマカロニを入れる。
- 【5】ある程度マカロニに火が通ったら、トマト、ひよこ豆、調味料を入れて味を調える。
- 【6】最後に小松菜を添えて完成。

※ひよこ豆の代わりにミックスビーンズ等でもおいしくできます。また、生トマトの代わりにカットトマト缶を使っても簡単に作ることができます。