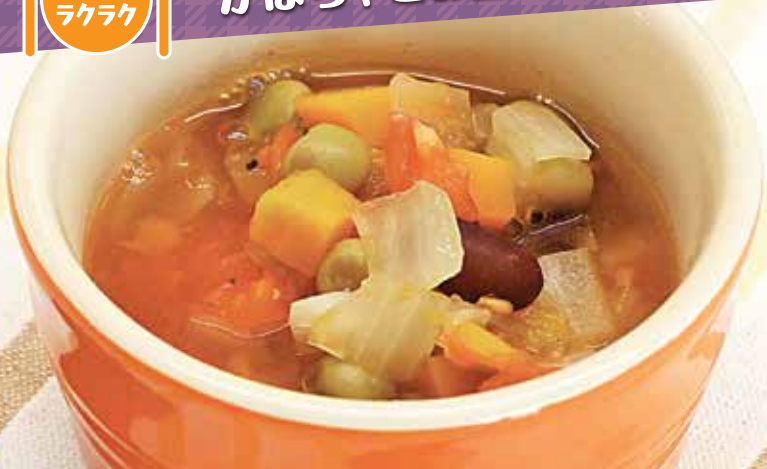




# かぼちゃとお豆のスープ



## 材 料 [2人分]

- ミックスビーンズ 50g
- かぼちゃ … 100g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- トマト …… 1個 (150g)
- 油…………… 小さじ1
- 固形コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々
- 水…………… 120cc



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① かぼちゃ、トマトは2cm角切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱しかぼちゃ、玉ねぎを軽く炒め、ミックスビーンズを入れ全体に油をなじませる。
- ③ ②にトマト、水、コンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価等

- 116Kcal
- 塩分 1.4g