特別賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



季節野菜の無水トマトスープ

野菜の水分で作ったので、栄養満点のおいしいレシピです！
トマトが嫌いな僕でもおいしく食べられる味に仕上げました！



1人分野菜使用量

403ｇ

材料　｜２人分

トマト……2個
なす……1本
ズッキーニ……1/2本
キャベツ……2～3枚
玉ねぎ……1/2個
にんじん……1/2本
パプリカ……1/2個
ハム……2枚
にんにく……1かけ
オリーブオイル……大さじ1
顆粒コンソメ……小さじ1
塩……少々
こしょう……少々

作り方

1. 野菜とハムを食べやすい大きさに切る。（トマトは小さめに切ると水分が出やすい。）
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、玉ねぎ、にんじんを弱めの中火で炒める。
3. なす、ズッキーニ、キャベツ、パプリカ、ハムを加えて、さらに2～3分炒める。
4. トマトを加えて、蓋をして弱火で10分ほど加熱する。
5. 野菜から水分が出てきたら、顆粒コンソメを加える。
6. 蓋をして10分ほど煮込む。
7. 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

エネルギー196kcal　食塩相当量1.5ｇ（1人分）