

エビの風味がしっかり

副菜

大豆とトマトと エビのスープ

材料 | 7人分 | 調理時間25分 |

ゆで大豆…140g	ブロッコリー…150g
玉ねぎ…300g	塩…小さじ1
トマト…400g	こしょう…適量
バナメイエビ…6尾	オリーブ油…大さじ1
料理酒…小さじ1	水…360cc

つくり方

1. 玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
2. エビは下処理して軽く料理酒をかけ、1cmくらいに切る。
3. ブロッコリーは下ゆでをする。
4. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。水を加えてトマトを入れ中火で5分煮る。
5. トマトが崩れるくらいになったら大豆、エビを加え、塩こしょうを加えて5分程煮る。
6. 仕上げにブロッコリーを加えて盛り付ける。



エネルギー 91kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.9g 脂質 3.7g 炭水化物 9.4g
食物繊維 3.7g カルシウム 54mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

熱いものは熱いうちに。料理のおいしさ
が引き立ちうす味でも美味