

トマトとなすの夏野菜スープ



材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 280円前後

トマト	1個
コーン	1缶
なす	1本
ベーコン	4枚
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
水	500cc

作り方

- ① トマト、ナス、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを加えて炒め、ベーコンの油がでてきたら、①で切った野菜と、コーンを加えて炒める。水、コンソメを加えて沸騰したら5分加熱し、塩・こしょうを加えて味を整えて完成！

ポイント・アドバイス

(1人分)

エネルギー 185kcal

たんぱく質 4.4g

脂質 13.3g

炭水化物 13.5g

食塩相当量 1.9g

食物繊維 3.1g

野菜に含まれるカリウム、水溶性ビタミンは茹でる事で失われますが、スープなどの汁物は無駄なく栄養が摂れます。食事からでも水分を摂る事ができます。トマトは夏の食欲の落ちた暑い日にもすっきりとした味わいで食欲をそそります。また夏野菜の**トマトは水分含有量94%**と水分の多い野菜です！冷やして冷水スープにしても美味しい1品です。熱中症・脱水症にならないよう**水分をこまめにとり**、暑い夏を乗り越えましょう♪