

枝豆とトマトのスープ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	2.5 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.9 g

トマトのリコピン、
加熱により**吸収力UP!**
枝豆には抗酸化能に優れた
ビタミンA・Cが豊富!!

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

枝豆とトマトのスープ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

トマト	1個	水	240 cc
玉ねぎ	1/4個	コンソメの素	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1	食塩	少々
枝豆（冷凍）	10粒	白コショウ	少々

<作り方>

- ① 枝豆を解凍し、豆をさやから出す。
- ② トマトと玉ねぎを2cm角に切る。
- ③ 深手の鍋にオリーブ油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりとしてきたら、枝豆を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑤ トマトを加え、水、コンソメの素を加えて溶かし、強火にする。
- ⑥ スープが沸いたら弱火にし、塩、こしょうで味付けをする。