



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏) 5

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

スープ・汁物編

旬のトマトと枝豆を使って、夏にぴったりのあっさりしたスープをご紹介します。

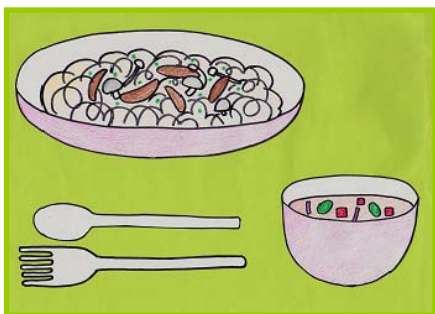
トマトと枝豆の 彩りスープ



トマトの酸味がきいて、
食欲がないときにも
ぴったりです。

<献立のヒント>

- ズッキーニや青しそを入れてもおいしいです。
- パスタやサンドイッチによく合います。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 90kcal)

- トマト……………中玉1個(約100g)
- 枝豆(さやつき) ……120g
(冷凍食品を使用してもよいでしょう)
- 玉ねぎ……………1/4個
- ベーコン……………40g
- サラダ油……………小さじ1
- コンソメスープ……………600cc
(水600cc, 固形コンソメ1/2個)
- 塩, こしょう……………少々



【つくりかた】

- ① トマトと玉ねぎは1cmの角切りにし、ベーコンは千切りにします。
 - ② 枝豆はさやごと茹で、中身を取り出しておきます。
 - ③ 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンと玉ねぎを炒めます。玉ねぎの色が変わったら、トマトを入れてさらに炒めます。
 - ④ ③にコンソメスープを入れ、沸騰したら、塩、こしょうで味をととのえ、②の枝豆を入れて出来上がりです。
- ※ トマトの種と皮を取り除くと仕上がりがきれいです。

★ ベーコンの代わりにハムを使用して冷蔵庫で冷やし、冷たいスープにしてもおいしいです。