



ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：トマトの具だくさんスープ

野菜の量

275g

(一人当たり)

調理時間

30分

今回の「推し野菜」はコレ！

トマト

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・トマトはできるだけ完熟のものを使ってください。水煮缶で代用しても♪
- ・野菜は家にあるものでOK！緑の野菜を加えると、彩りよく仕上がります。



材料（2人分）	目安量	分量
トマト	大1個	200g
キャベツ	2枚	100g
玉ねぎ	1個	200g
鶏モモ肉	1/3枚	80g
スイートコーン	大さじ4	50g
オリーブ油	小さじ1	4g
水	1カップ	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1	3g
砂糖	少々	少々
塩・こしょう	少々	少々

作り方

- ①トマトは湯むきし、角切りにしておく。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、鶏モモ肉は小さめの角切りに切る。スイートコーンは汁気をきっておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、キャベツを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらトマト、水、顆粒コンソメ、砂糖を加え、煮立ったら弱火にして5分煮る。
- ④スイートコーンを加え、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：色麻町ヘルスメイト