

色鮮やかでヘルシー！ 夏野菜たっぷり和風スープ

●材料 (4人分)

ズッキーニ・・・1/2本	トマト・・・1個
たまねぎ・・・1/2個	サラダ油・・・大さじ1/2
さやいんげん・・・2本	塩・こしょう・・・少々
黄ピーマン・・・1/2個	だし汁・・・500ml
乾燥刻み昆布・・・2g	薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
冷凍むき枝豆・・・30g	みりん・・・小さじ2弱



いろいろな食材からの「うま味」がたっぷりのスープです。



●作り方

- ①鍋に水 500mlとだしパック 1 袋を入れ、10 分程度中火で煮出し、だし汁を作ります。
- ②ズッキーニはいちょう切り、たまねぎと黄ピーマンは角切り、さやいんげんは 1cm 幅、トマトはくし形切りにする。
- ③別の鍋にサラダ油を入れ、たまねぎ、ズッキーニ、さやいんげん、黄ピーマンを入れ、サッといためる。塩・こしょうをする。
- ④全体に油が回ったら、③に①のだし汁、刻み昆布、薄口しょうゆ、みりんを加え、10 分程度煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、火を止めてトマトと枝豆を加えて出来上がり♪ (トマトには火を加えず、フレッシュ感をだす)

1人分栄養価

エネルギー	56kcal
食塩相当量	0.5g

おいしく減塩!

昆布とだしパックでしっかりだしをとることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。