

## 今月の レシピ



トマトの酸味が  
まろやかになった  
具沢山スープ♪  
パスタと絡めても  
おいしいです☆

# トマトのクリームスープ

## ●材料(4人分)

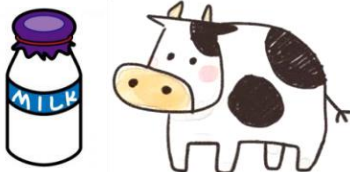
玉ねぎ1個 おろしにんにく少々 ミックスビーンズ2缶  
生クリーム200cc 牛乳200cc カットトマト缶1缶 油適量  
ウインナー1P コンソメ小さじ2 塩こしょう少々

## ●作り方

- ①玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ②フライパンに油をしき、にんにくを入れ、香りが立ったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ミックスビーンズ、ウインナーを加え、炒める。
- ④トマト缶、生クリーム、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

## 効用

牛乳のたんぱく質は、良質なアミノ酸をバランスよく含んでいます。カルシウムも豊富でコップ1杯で成人の必要量の30%以上をとることができます。



リハビリ南東北福島 栄養管理課