



## 新玉ねぎとトマトの豆スープ



新玉ねぎの甘味とトマトの酸味により食欲不振の方でも食べやすい味付けになっています。豆の代わりに溶き卵を入れるのもおすすめです！

### 【作り方】



- ①新玉ねぎとベーコンは約1cm、トマトは約2cmの角切りにする。
- ②鍋に水・洋風ブイヨン・酒を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら新玉ねぎを入れ、中弱火で5分煮る。
- ④新玉ねぎに火が通ったら、ミックスビーンズ・ベーコン・トマトを入れて弱火で1分煮る。
- ⑤器に入れ、パセリとこしょうを振りオリーブオイルを垂らして完成。

### 【材料】 2人分

|                      |        |
|----------------------|--------|
| トマト                  | 小1個    |
| 新玉ねぎ                 | 小1個    |
| ミックスビーンズ             | 50g    |
| ベーコン                 | 20g    |
| 酒                    | 小さじ2杯  |
| 洋風ブイヨン               | 1個（4g） |
| ★コンソメ小さじ1.5杯でも代用可です★ |        |
| オリーブオイル              | 数滴     |
| こしょう                 | 少々     |
| パセリ                  | 少々     |
| 水                    | 400ml  |

### 【1人分】

|       |            |
|-------|------------|
| エネルギー | ・・・115kcal |
| たんぱく質 | ・・・4.8g    |
| 塩分    | ・・・1.1g    |

### 玉ねぎの栄養素



玉ねぎに含まれる成分「ケルセチン」には、抗酸化作用や抗炎症作用があります。体内の酸化ストレスや炎症を抑えることで生活習慣病を防ぐのに役立つとされています。また、春が旬の新玉ねぎは甘味が強くみずみずしい食感が特徴です。生で食べてもおいしいですが、火を通すとより甘味がアップします。

