



なつ野菜てんこ盛りの頃  
(第2弾)  
たこと枝豆のトマトスープ

おすすめサブメニュー  
♡ 小松菜のごま和え  
♡ メカブ酢



トマト

よく耳にリコピンが豊富です。リコピンは抗酸化作用にすぐれています。

「ちょっと小耳をかたむけ」  
どの野菜でもビタミン・ミネラルなどの栄養素が含まれていますが、この「機能性成分」で動けない植物が自分と子孫を守るために作りだしたものはんだって

これを知ってから野菜がよけいに愛しくなっちゃいました。すごいぞ「野菜」♡



1. 材料 (つくりやすい分量)

- ゆでたこの足 200g
- ゆでた枝豆 ひとつかみ
- ズッキーニ 200g
- 玉ねぎ 小 1コ
- アスパラ 3, 4本
- トマト缶 1/2缶
- コンソメ 2コ
- 水 400cc
- 塩 適宜
- オリーブオイル 大さじ1

2. 下準備

- 食べやすい大きさに切る
- さやから豆を出す
- いちょう切り
- 半分に切ってうすくスライス
- 細めだから
- 生のトマトにかえる時は皮の湯むきが必要
- キューブのです
- もの足りない時だけ トマトの酸味・ゆでたこの塩気どそのままいけます。だんだんうす味になっちゃいます。大豆命県返上です。

3. つくり方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、強火で玉ねぎ、ズッキーニを炒める。全体に油が回ったら中火にし、水・コンソメとトマト缶を入れて煮込む。
- ①に火が通ったらアスパラを加える。(ちょっとだけ煮る)
- 火を止める直前にたこ・枝豆を入れる。味見して必要であれば塩を...

♪ 具たくさん食べるスープです。主食を添えて...。オリーブオイル・たこ・トマトとちょいとイタリアンですが、誰でもちゃちゃっと作れます。たこをとり肉にしても美味しいです。とり肉の時はフライパンで焼いて脂をおとしながら煮込んでね。← カロリーオフ