



玉ねぎといんげんと ミニトマトのコンソメスープ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・ 玉ねぎ
- ・ いんげん
- ・ ミニトマト

1/2個
2本
2個

1個
4本
4個

【家庭で用意】

- ・ コンソメ顆粒
- ・ 水
- ・ オリーブオイル
- ・ 塩・こしょう

小さじ1
300ml
小さじ1
適量

小さじ2
600ml
小さじ2
適量

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

Aは合わせておきます。

- ① 玉ねぎはスライス、いんげんは約2cmの長さ
にぶつ切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ② 小鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①、塩・
こしょうを入れて弱火でしんなりするまで炒
めます。
- ③ Aを加えて弱火で約5分煮たらできあがり。

〈栄養成分1人前(214g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 51kcal 【蛋】 0.9g 【脂】 3.2g 【炭】 5.5g 【塩】 0.9g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、
かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える
調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。