

HOSEI POWER SOUP



材料

ブロックベーコンorソーセージ	80g
蒸し豆	大さじ2
トマト	大1個
ズッキーニ	1/2本
にんじん	1/2本
かぼちゃ	1/8個
じゃがいも	大・Φ1個
*カットトマト缶	220g
*水	220 cc
*圆形コンソメ	1個
*ローリエ	1枚
ウスターソース	小さじ1/2・1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
乾燥バジル	適量

(4人分)

作り方

①野菜の下処理 ※全てよく洗う

1. トマトは4当分にし、ヘタを取る。じゃがいもは皮をむく。
2. にんじんとズッキーニは幅1cmの半月切りにする。
3. かぼちゃとじゃがいもは小さめの一口大にする。
4. ブロックベーコン(ソーセージ)は幅1cmにする。

②鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。脂が出てきたらトマト以外の野菜を入れ炒める。

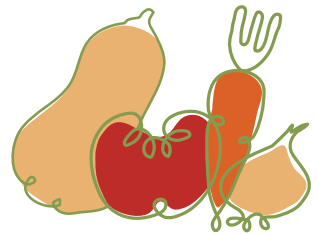
③全体にオリーブオイルが回り、しんなりしたら蒸し豆、トマトと*を入れる。

④20分ほど弱火で煮込む。(具材がしっかりと柔らかくなるまで)水が少ない場合は少しずつ足してください。

⑤味を見ながらウスターソース、塩こしょうで味を整える。

⑥火から下ろし、氷水を張ったボウルに鍋を入れて粗熱をとった後、冷蔵庫へ。

⑦器に盛り付けた後にバジルをかける。



栄養素

夏の旬の野菜を使いながら、多くの栄養素が1杯で摂れるよう作りました！
冷蔵庫で冷やさなくてもいただけますが、冷やすことで味わいが増します。

誰もが欠かせないエネルギー源・炭水化物=じゃがいも

身体を作り、機能を維持するタンパク質、脂質=ベーコン・ソーセージ、蒸し豆

免疫を高めるビタミンC=じゃがいも、にんじん、ズッキーニ

エネルギー代謝を高め、疲労回復に役立つビタミンB群=ベーコン・ソーセージ

腸の働きを整える食物繊維=じゃがいも、かぼちゃ

血圧や細胞機能を調整するカリウム=ズッキーニ、にんじん、トマト

皮膚や粘膜の代謝を高めるビタミンE=かぼちゃ

抗酸化作用のあるリコピン・βカロテン=トマト、かぼちゃ、にんじん