



ころころ彩トマトのカラフルスープ



材料(2人前)

フルーツマト	6個~8個
セロリ	30g(5m角のサイコロ切り)
ズッキーニ	50g(みじん切り)
ひよこ豆	20g
にんにく	1かけ(みじん切り)
バジル	少々
固形スープの素	1個
オリーブオイル	少々
粉チーズ	小さじ1

作り方



①鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを香りが出るまで炒める。そののち、セロリ、ズッキーニをいれ、弱火でじっくり炒める。



②フルーツマトはへたをとっておく



③じっくりいたまったら、水300ccを入れ、沸騰したら固形スープの素を入れ、溶かす。溶けたらひよこ豆とトマトを入れ、弱火にする



④トマトの皮がプリッとわれたら火を止める。



⑤提供するときに、オリーブオイルを少々まわしかけ、真ん中に粉チーズをふり、バジルを飾る



point

- ・最初に野菜を10分くらいじっくりいためるのが重要です
- ・トマトを入れたらすぐに弱火に。形が残らず崩れてしまわないよう注意(崩れても味は美味しいです)

