

スペイン風の野菜スープ。簡単にたくさんお野菜がとれます。



ガスパチョ風 豆スープ



分量：トマトジュース缶詰 1 缶を使って 2 人分

材料：にんにく(みじん切り)・・・小さじ 1
たまねぎ(みじん切り)・・・中 1/4 個
じゃがいも・・・・・・・・・・ 1/2 個
オリーブ油・・・・・・・・・・ 小さじ 2
水・・・・・・・・・・ 150ml
チキン固形スープの素・・・・・・・・1/2 個
トマトジュース(190ml)・・・ 1 缶
ミックスビーンズ・・・・・・・・ 1/2 缶
塩・こしょう・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① オリーブ油でにんにく、たまねぎ、小さく切ったじゃがいもを炒め、水、チキン固形スープの素を入れ煮る。
- ② じゃがいもが軟らかくなったら、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に②を入れ、トマトジュース、ミックスビーンズを入れ煮て、塩、こしょうで味をととのえる。



コツ・ポイント・情報

- ★トマトジュースの代わりにホール缶トマトでも簡単に作れます。
- ★温かなくても、又冷たくしてもおいしくいただけます。