

豆・豆製品を食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

## まめまめトマトスープ



包丁いらずで簡単スープ！！

### 【材料 1人分】

- ミックスビーンズ 25g  
(赤いんげんまめ・ひよこ豆・青えんどう)
- ミニトマト 1個
- コーン 12g
- サラダチキン 20g
- コンソメ 1g
- トマトジュース 100ml
- 水 50ml

### 【作り方】

- ① ミニトマトはフォークで何か所か穴をあける。
- ② カップにミックスビーンズ、コーン、サラダチキン、コンソメを入れ①も入れる。
- ③ トマトジュースと水を加える。
- ④ ラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

容器によって、レンジの加熱時間を調節してくださいね。  
サラダチキンの代わりにツナを入れても良いです。



エネルギー：112 kcal

※一人当たりの栄養価  
(出典者： 東山梨食育推進研究会 )