

「たっぷり野菜とツナのスープ」



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 1/8玉
- ・人参 1/4本
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・トマト 1/2個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・コンソメスープ 2カップ
- ・バター 大さじ1/2
- ・パセリ 塩 こしょう 少々



【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにする。人参は5mm幅の半月切りにする。
2. ブロッコリーは小房にわける。キャベツは3cm角に切り、トマトはくし形切りにする。
3. 鍋にバターを熱し、1を炒める。
4. 3にコンソメスープとトマトを加え、煮立ったらアクをとりながら、10分ほど煮る。
5. キャベツ、ブロッコリー、汁気を切ったツナ缶を加え、さらに5分煮込む。
6. 塩、こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。