



豆・豆製品を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

ビーンズオニオンスープ



電子レンジのみでできるスープです。
たまねぎの甘みとチーズの旨味で、豆もくせなく食べられます。

【材料 1人分】

- ミックスビーンズ 20g
(赤いんげんまめ・ひよこ豆・青えんどう)
- たまねぎ 小1/2個
- 水 60ml
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2
(又は顆粒鶏がらスープ)
- しょうゆ 小さじ1/2
- オリーブオイル 小さじ1/2
- ピザ用チーズ 10g
- 黒こしょう 少量

【作り方】

- ①たまねぎは、一口大に切る。
- ②耐熱の器に①とミックスビーンズを入れ、水・コンソメ・しょうゆ・オリーブオイルの順に加える。
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ500Wで3分程度加熱する。
- ④ラップを取りのぞき、チーズをかけて、もう1分加熱。
- ⑤チーズがとろけたら、黒こしょうをかけて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

ミックスビーンズは、レトルトパックの水煮が時短にもなり便利です。



エネルギー：105kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：甲府食育推進研究会)