

合わせごまたっぷり豆と野菜のスープ

～節分に、合わせごまたっぷり、豆たっぷりのスープで体きれいに！！～



★使用商品：合わせごま（白）80g

<材料>4人分

にんじん	1/2本
セロリ	1/4本
玉ねぎ	1個
キャベツ	1/4個
じゃがいも	1個
トマト	2個
大豆水煮	100g
フロッコリー	1/4株
A 水	3カップ
チキンコンソメ	2個
炒め用サラダ油	大さじ1
こしょう、醤油	少々
合わせごま（白）	大さじ3

<作り方>194kcal/塩分1.4g（1人分）調理時間20分

1. にんじん、セロリ、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツはさいの目切りにする。トマトはザク切りにする。
2. フロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1.を炒め、Aと大豆を入れ煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、2.と金ごますりごまを入れ、コショウ少々と醤油少々で味を整える。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>