

広告

豆入りトマトスープ

今回ご紹介するのは、小笠原満子さんのトマトがたっぷり入った、やさしい味のスープです。スープのトロみは、より手軽に仕上げるため、生の米の代わりにご飯を使っているのが小笠原さん流。使用する豆



もお好みで、小笠原さんは金時豆でやわらかな甘みをつけていました。彩りにブロッコリーを入れてもおいしそうですね！

作り方

- ①豆はやわらかく煮る
- ②トマトは皮をむいて適当に切り、玉ネギはみじん切りにする
- ③鍋にオリーブ油を入れ、②を炒める
- ④③とご飯をミキサーにかける
- ⑤④を鍋に戻し、水とブイヨンを加えて、少し煮る
- ⑥⑤に①を加えて少し煮詰め、塩・シヨウで味を整える

材 料 (4人分)

- 豆……………適量
- トマト……………中3個
- 玉ネギ……………中半分
- オリーブ油……………大さじ1
- ご飯……………大さじ3
- 水……………400cc
- ブイヨン……………3個
- 塩……………少々
- コシユウ……………少々

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください！

えりす いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz
 まっほろラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)
 毎週金曜17:15～17:45