

♥ トマトと豆の豆乳スープ

132kcal



材料(2人分)

ミニトマト…4個
パセリ…適量
ミックスビーンズ…40g

【A】

豆乳…400ml
コンソメ(顆粒)…小さじ1と1/2
※パセリは乾燥パセリに代用可

作り方

- 1 ミニトマトはヘタを取り、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に【A】を入れて火にかけ、軽く温めたらミニトマトとミックスビーンズを入れて火を弱め、柔らかくなるまで煮る。器に入れてパセリを振る。