



# 新玉ねぎとトマトのスープ

## 栄養士コメント

トマトにはリコピンが豊富にあります。リコピンには抗酸化作用があり、老化を防止する働きがあります。

旬の新玉ねぎを炒めることで、さらに甘味を引き出し、オリーブ油でトマトの酸味をまるやかにしました。



## 作り方

鍋にスライスした玉ねぎ、バターを入れ加熱する。焦げないように時々木べらで混ぜながら、玉ねぎが透き通るくらいまで炒める。

にトマトジュースを加え、ブレンダー又はミキサーにかけてポタージュ状にする。

こしょうで味を調え、器に盛り、上にパセリとオリーブオイルをたらす。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	133 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	8.3 g
4. 炭水化物	13.5 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	34 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	41 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱-----	100	g
半分に切って薄切りにする。		
2. 無塩トマトジュース100%-----	100	ml
3. 無塩バター-----	5	g
4. 黒こしょう-----		少々
5. パセリ・乾-----		少々
6. オリーブ油-----	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)