

メニュー名

## お豆たっぷりのトマトスープ

学校名: 長野県上田千曲 高等学校

氏名: 山嵯 そら

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

冬の寒い日に家族に温かいスープを食べてもらおうと思いましたが、食料にいんげん豆と鶏のはね付き肉をとり入れトマト味の濃厚なスープにしました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
たまねぎ	大1/2個	① たまねぎ、にんにく、マッシュルームはうす切りにする。 ② いんげん豆(水煮)はさっと熱湯をぐらせ水気を切る。 ③ 厚めの鍋にオリーブオイルを入れ、塩、こしょうをした鶏ほね付き肉を入れ、焼き色がつくまで焼く。 ④ ③ に ① を入れ、たまねぎを色がつくまでいため、スープストックを入れ、中火で20～30分煮る。(ローリエを加える。) ⑤ ④ にトマト缶、トマトケチャップを入れ30分弱火で煮る。 ⑥ ⑤ に水切りをしたいんげんとバターを入れ、塩、こしょうで味を整え、弱火で10分くらい煮る。 ⑦ 鍋から鶏ほね付き肉をとり出し骨を取り、肉だけを鍋に戻す。 ⑧ 盛り付け スープ皿に盛り付け、最後にコリアンダーを添える。
にんにく	2片	
マッシュルーム	3個	
鶏ほね付き肉	4本	
トマト缶	480g(1缶)	
スープストック	600ml	
オリーブオイル	大さじ3	
いんげん豆(水煮)	200g	
トマトケチャップ	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	10g	
ローリエ	1枚	
コリアンダー	1枚	