

野菜や豆が食べやすくマカロニも楽しくて体も温まる

# 赤毛のアンスープ

&lt;材料&gt;5人分

|           |                |
|-----------|----------------|
| ベーコン      | 30g (2~3枚)     |
| 炒め油       | 2.5ml (小さじ半分)  |
| 湯         | 600ml (カップ3半)  |
| にんにく      | 少々 (2、5g)      |
| たまねぎ      | 150g (小1個)     |
| セロリ       | 15g (5分の1本)    |
| 白いんげん豆    | 50g (4分の1カップ)  |
| 塩         | 3g (小さじ1弱)     |
| こしょう      | 少々 (0.2g)      |
| じゃがいも     | 150g (中2個)     |
| トマト缶      | 80g (5分の1缶)    |
| 中濃ソース     | 17.5ml (大さじ1強) |
| しょうゆ      | 7.5ml (大さじ半分)  |
| ちょうちょマカロニ | 25g            |
| ※三温糖      | 2.5g (小さじ1)    |

&lt;作り方&gt;

- ① いんげん豆は水につけておきやわらかくゆでておきます。にんにく・セロリはみじん切り、ベーコンは千切り、たまねぎ・じゃがいもは1cm角にします。
- ② 鍋に油を引きベーコンをよく炒めにんにくが色づくまで炒めそこにたまねぎ・セロリを入れてさらによく炒め水を加えます。①の豆とこしょうを加えて煮ます。
- ③ 野菜がほぼ柔らかくなったらじゃがいもとトマト・マカロニ・中濃ソース・塩、しょうゆを加え、煮えたらできあがり。すっぱみが飛ばなかったら砂糖を加えてください。

100年以上も前のアメリカを舞台にした「大草原の小さな家」の食卓にもカナダを舞台にした「赤毛のアン」の食卓にも登場するのが「野菜といんげん豆のスープ」です。保存性のよい乾燥したいんげん豆を使ったスープは素朴ながらも味わい深いアメリカやカナダの家庭の味なのだそうです。どこの国でも子ども達の健康を考えて豆や野菜をたっぷり入れて作られた料理を各家の味で代々伝えてきているのだという事に気がついて欲しくて出したレシピです。



&lt;栄養価&gt;1人あたり

|        |         |
|--------|---------|
| 1食分    | 103kcal |
| たんぱく質  | 5.0g    |
| 脂肪     | 1.6g    |
| 加糖     | 30mg    |
| 鉄分     | 1.3g    |
| 食物繊維   | 6.0g    |
| マグネシウム | 33mg    |
| 亜鉛     | 0.7mg   |
| 塩分     | 1.1g    |
| 糖分     | 0.5g    |