豆と野菜のイタリアンスープ



調理時間	約20分
カロリー	367kcal

材料	(4人分)
ニンジン	1/2本
玉ネギ	1/2個
ベーコン	100g
さやいんげん	10本
オリーブ油	大さじ2
ミックスビーンズ	1カップ
トマトソース	400ml
水	400ml
塩、コショウ	各少々
粉チーズ	適宜

作り方

1. ニンジン、玉ネギ、ベーコンは1cm角に切り、さやいんげんは長さ1cmに切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、(1)を炒める。
3. (2)にミックスビーンズとトマトソース、水を加え、タイマーを15分に設定し、中火で煮込む。塩、コショウで味を調え、粉チーズを散らす。

お肌に良い効果のあるトマトがたっぷりのスープです。