



# 豆とトマトのスープ

豆類にはアンチエイジングに効果的な様々な栄養素が含まれています。

ひよこ豆には食物繊維やビタミン B 群、ミネラル、ビタミン E、葉酸、亜鉛が多く含まれています。また、大豆にイソフラボンが豊富に含まれていて、肌の調子を整えたり、コラーゲンを増加させ若々しい肌を保つ働きがあります。



アンチエイジング食材

豆類

## <作り方>

- 1 玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。
- 2 オリーブオイルをフライパンに入れて熱し、ニンニクを入れ香りが立ったら玉ねぎと 1 cm 角に切ったベーコンを入れて中火で炒める。
- 3 玉ねぎを炒めたらトマト缶と豆、白ワイン、コンソメの素、ローリエを入れて30分ほど弱火で煮込む。
- 4 最後に塩・胡椒で味を整える。



トレイ Tsunagu

## <材料> 2人分

トマト缶	1缶	オリーブオイル	大さじ 3
玉ねぎ	1個	コンソメの素	1個
ニンニク	1片	白ワイン	1/2カップ
ベーコン	200g	塩・胡椒	適量
ひよこ豆 (水煮)	150g	ローリエ	1枚
大豆 (水煮)	150g		
レッドキドニービーンズ (水煮)	100g		

