

2026年4月号

【料理名】 ハムとパプリカのトマトスープ



【主材料】（2人分）

ハム…… 2枚

パプリカ（黄）……1/2個（80g）

新玉ねぎ……1/4個（50g）

A 水、トマトジュース（食塩不使用）……各 200 ml

A おろしにんにく……少々

A 塩……小さじ 1/2

A こしょう……少々

【作り方】

1. ハムは半分に切って 7～8mm 幅に切る。パプリカは縦 1 cm幅に切り、長さを半分に切る。玉ねぎは 5 mm幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油大さじ 1/2 を中火で熱し、①をさっと炒める。油が回ったら A を加え、煮たったら弱火で 3～4分煮る。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。