

## まるごとトマトと魚介のたべるスープ ～地中海の潮風にのせて～



### 🍴 栄養素 (1人分)

エネルギー量	258.0	kcal
食塩	1.2	g
たんぱく質	13.9	g
脂質	14.8	g
食物繊維	5.2	g

### 🍴 材料 (1人分)

ズッキーニ	30	g
茄子	30	g
白絞油	4	g
トマト	160	g
シーフードミックス	40	g
有頭エビ	20	g
キャベツ	100	g
玉ねぎ	40	g
にんにく	0.5	g
オリーブオイル	10	g
トマトピューレ	5	g
精製塩	0.8	g

### 🍴 作り方

- (1) ズッキーニと茄子を素揚げする。
- (2) エビの頭とキャベツを煮る。キャベツが柔らかくなったらエビの頭を取り除く。
- (3) キャベツは粗熱を取り、ミキサーにかける。
- (4) シーフードミックスをレンジにかけて温める。
- (5) 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎを加え炒める。
- (6) 玉ねぎに火が通ったら、ミキサーにかけた(3)を加え煮込む。
- (7) (6)をトマトピューレと塩で味を調える。
- (8) トマトを湯剥きする。
- (9) 器に盛りつけ、(1)と(8)とエビの頭を飾って完成。