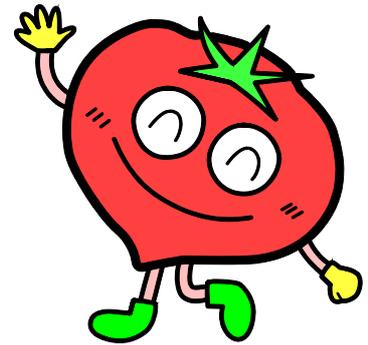


# トマトのスープ

～ トマトもスープになるんだね！ あっさりと美味しいね！～

- 【材料】 4人分と下準備
- トマト・・・120g 食べやすい大きさに切る。
  - 玉ねぎ・・・100g 薄切りにする。
  - 小松菜・・・60g さっと茹でて食べやすい長さに切る。
  - 茹で大豆・・・60g ほぐしておく。
  - 卵・・・100g 溶きほぐしておく。
  - かまぼこ・・・50g 小さく切る。
  - 薄口しょうゆ・・・8g
  - 酒・・・4g
  - 水・・・600g
  - 固形コンソメ・・・6g



汁物

【作り方】  
 鍋に水と固形コンソメを入れて溶かしスープを作る。  
 調味して材料を入れて煮る。  
 煮立ったところへ卵を流し入れ、小松菜を加えて味を整える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
100kcal	8.4g	4.2g	57mg	1.2mg	2.1g	1.4g

## ■ 外食・中食(市販品)の使用頻度

