

トマトのスープ



【やさしい量】一人あたり 約 150g

【材料】 2人分

トマト	200g	
玉ねぎ	75g (1/2個)	
干しいたけ	6g (2枚)	
サラダ油	大さじ1	
卵	1個	
A	水 (しいたけの戻し汁も含める)	3/4カップ
	固形コンソメ	1/2個
	酒	大さじ1
	こしょう	少々
	パセリ	少々

【作り方】

- ①干しいたけを水で戻し（戻し汁は捨てずにとっておく）、せん切りにする。トマトは大きめに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
- ②①のトマト以外をサラダ油で炒める。さらにトマトを加え、A のスープ（水はしいたけの戻し汁を合わせて3/4カップにする）を加え煮る。
- ③②に割りほぐした卵を加え煮る。
- ④器に盛り、パセリをちらす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	147kcal	4.7g	8.8g	30mg	0.7g

ひとくちメモ

干しいたけはぬるま湯につけると早く戻ります。