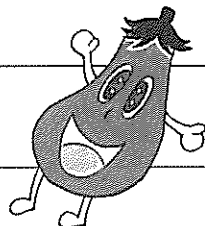




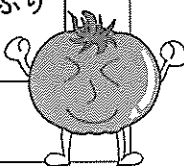
完熟トマトと卵のスープ(4人分)



完熟トマト・・・・・・・・・・ 2個(370g)
 卵・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
 ウィナー・・・・・・・・・・・・ 2本
 人参・・・・・・・・・・・・・・ 小1本(80g)
 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/2個(100g)
 茄子・・・・・・・・・・・・・・ 1本(100g)
 〔水・・・・・・・・・・・・・・ 3カップ
 〔コンソメ・・・・・・・・・・ 1個(5.3g)
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 〔片栗粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
 〔水・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ4

- ① トマトは湯むきして、角切りにする。
- ② ウィナー・人参・玉ねぎ・茄子を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に、水・コンソメとウィナー・人参・玉ねぎを入れ火にかけて煮、茄子・トマトも加え、しょうゆで調味する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ一煮立ちしたら火を止める。

湯むきしたトマトの赤が鮮やかで、野菜がたっぷり入った(1人163g)栄養満点のスープです



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	103kcal	4.6g	4.4g	1.5g	31mg	0.7mg	2.4g