

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

簡単！トマトスープ。



1人分の栄養価 エネルギー：29kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.3g 塩分：0.9g 野菜：106g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

かぶ		80g
にんじん		80g
しめじ		100g
キャベツ		100g
水		500g
カットトマト缶		100g
コンソメ	大さじ1	8g
こしょう		適量

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ①かぶ、にんじん、キャベツは1cm角に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ②水に野菜を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、カットトマト、コンソメを入れ弱火で煮つめる。
- ③こしょうを入れて味を調える。

