

かんたん♪トマトスープ

簡単

■材料 4人分 ■栄養価 1人分33kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量 1.2g

材料	分量	材料	分量
トマト缶(カット)	1缶	水	トマト缶2杯
袋入りカット野菜	100g	ドライパセリ	少々
固形コンソメ	2個	こしょう	適宜

■作り方

1. 鍋にトマト缶と、空缶2杯分の水と、コンソメを入れ火にかける。
2. 1が煮立ってきたら、野菜を入れる。
3. 沸騰したら、中火にし、野菜に火が通れば出来上がり。器に盛りつけ、仕上げに、パセリをかける。
お好みで、こしょうをどうぞ。



・・・ワンポイントアドバイス・・・



野菜は加熱することでカサが減り、たくさん食べられます。



溶き卵や、ハムやウィンナーを加えると、たんぱく質の摂取量がアップします！



材料の水を、水1缶+牛乳1缶にすると、ミルクスープ風味になります。

材料の水を、水1缶+豆乳1缶にすると、豆乳スープ風味になります。

仕上げに、粉チーズ大さじ1を入れると、チーズ風味になります。



カレー粉、七味唐辛子、ラー油等をお好みでプラスすると、味変が楽しめます。



たまねぎや、もやしなど、野菜を増量すると、具沢山スープになります。

野菜から出る水分が多くなるので、仕上げに塩・コショウで味を整えましょう。