

🍅 トマトのさわやかスープ

1人分の野菜
125g



エネルギー 31Kcal 塩分 2.1g

【材料 2人分】

トマト	1個 (120)
キャベツ	1枚 (100)
しめじ	1/4株 (30)
水	400
コンソメスープの素	1個 (120)
レモン汁	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

●●作り方●●

- ① トマト、キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② 水、スープの素、しめじを鍋に入れ中火にかける。煮立ったら、キャベツを加える。
- ③ キャベツがややしんなりしてきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ④ トマトを加えて火を止める。
- ⑤ 器にレモン汁を入れ、その上にスープを注ぐ。

※レモン汁を加えることで、いつものコンソメスープがさわやかな味になります。
暑い季節や疲れた時におすすめ。

🍅 トマトジュースでシーフードスープ

1人分の野菜
100g



エネルギー 34Kcal 塩分 0.9g

【材料 2人分】

トマトジュース (無塩)	150cc
ズッキーニ	1/2本 (100)
カットしめじ	1つかみ
シーフードミックス	お好み
めんつゆ	大さじ1
韓国のに	少々

●●作り方●●

- ① ズッキーニは、5mm幅のいちょう切り。
- ② 鍋にズッキーニ、しめじ、シーフードミックス、トマトジュースを入れ5分程煮る。
- ③ めんつゆで味を調べ、お好みで韓国のにを加える。