



ミニトマトのスープ



見た目も新鮮、栄養たっぷりでおかずの主役に



栄養価 (1人分)

エネルギー 56kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 3.1g
食塩相当量 0.8g

●材料 (4人分)

【A】

ミニトマト 12個 (180g)
キャベツ 2枚 (80g)
玉ねぎ 1/4個 (40g)
ベーコン 2枚

コンソメ 1個
水 800cc

●つくり方

- ① ミニトマトは半分に切る。キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは千切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。沸騰したらAを入れ、弱火にして3分煮る。

●アドバイス

- ・余りがちな野菜（大根、にんじん、白菜、セロリ等）をなんでも入れてOKです。

かんたん
ステップ



STEP 1

野菜とベーコンを切る。



STEP 2

鍋に水、コンソメを入れ、沸騰したら1を入れて煮る。