

野菜パハリパハリ!

トマトスープ



作り方

- ① トマトは大きめのくし切りにしさらにそれを半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒める。香りが立ってきたらトマトを加え炒める。しんなりしてきたら水300ccを加え、沸騰したら弱火にして3~4分煮込む。
- ③ 塩で味をととのえ器に盛り、チーズをトッピングする。

材料 (2人分)	めやす	分量
トマト	1個	150g
にんにく	1/2片	3g
ピザ用チーズ	大さじ1強	10g
オリーブ油	小さじ2	6g
塩	小さじ1/2	3g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	4.8g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会
(令和4年7月作成)

POINT!

・忙しくても、あっという間に作れる簡単トマトスープです。