

トマトと卵のスープ

〈材料／2人分〉

- | | | |
|--------|-------|------------|
| トマト | | 1/4個(40g) |
| じゃがいも | | 小1/2個(40g) |
| 玉ねぎ | | 中1/2個(80g) |
| ベーコン | | 1/2枚(10g) |
| 卵(S) | | 1/2個(20g) |
| 顆粒コンソメ | | 小さじ1(3g) |
| 水 | | 260ml |
| こしょう | | 少々 |



〈作り方〉

- ①トマトは一口大に切る。じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。卵は溶いておく。
- ②鍋にじゃがいも、玉ねぎ、ベーコンと水を入れて煮る。
- ③やわらかくなったら、トマトを加え、コンソメ、こしょうで味を調整、溶き卵を加えひと煮立ちさせる。



〈メモ〉 お好みの野菜を加えてアレンジしましょう。
トマト水煮缶を使っても良い。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 67kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部