# 丸ごとトマトのコンソメスープ

栄養価表示（1人分）2020年版
エネルギー：34kal
食塩相当量：0.8g

トマトはビタミンたっぷり！
ビタミンC（美肌効果・風邪予防）
ビタミンE（老化防止）
カリウム（塩分の排出を助ける）
などをバランス良く含んでいます。

## 材料（1人分）

| | |
|---|---|
| トマト | 中1個 |
| 水 | 100ml |
| コンソメ | 小さじ2/3 |
| こしょう | 少々 |

※ 水の量は、使う耐熱容器に合わせて変えてください。水を減らしたら、コンソメの量も減らしましょう。
※ トマトにチーズをのせてもおいしい。

## 作り方

① トマトのヘタをくり抜き、耐熱容器に入れる。
② ①に水とコンソメを入れる。
③ ラップをして、電子レンジ（600w）で3分加熱する。
④ トマトの皮を取り、こしょうをふる。

志免町役場 健康課