

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:34kcal

食塩相当量:0.8g



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。

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。