

マグカップで丸ごと トマトのスープ



【材料】 1人分

トマト	小1個
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	150cc
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをくり抜く。
 - ② 耐熱のマグカップに、①・顆粒コンソメ・水を入れ、軽くラップをしてレンジで3分程加熱する。
 - ③ 仕上げに、パセリをかける。
- ★器が熱くなっているので、注意しましょう。

ひとこと

トマトを崩しながら、食べます。チーズやハムなど、色々トッピングを試みましょう。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
24	0.8	15	1.0	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

