

トマたまスープ

主菜

副菜



🍴 中華スープにアレンジ 🍴

油小さじ1→ごま油小さじ1/2に。切ったトマトは炒めずに、作り方③と同時に鍋に入れる。最後にごま油を回し入れ完成。

*にらなど香りの強い野菜を入れてもOK

1人当たり

エネルギー：83kcal

塩分：0.9g

【材料 2人分】

- ・トマト 中1/2個 (100g)
- ・レタス 80g (約2枚)
- ・卵 1個
- ・油 小さじ1 (4g)
- ・水 カップ1・1/2 (300ml)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1 (2.5g)
- ・塩 ひとつまみ (0.3g)
- ・こしょう お好みで

【作り方】

- ① トマトは一口大に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 鍋に油を熱し中火でトマトを軽く炒める。
- ③ ②に水・鶏がらスープの素を入れ一煮立ちさせる。
- ④ 強火にし、とき卵を少しずつ入れる。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえて、レタスを加え完成。

野菜がたっぷりとれる彩りのきれいなスープです 🍅

トマトに含まれるβ-カロテン、リコピンは油で炒めたり、加熱したりすることで吸収しやすくなります。調理法を工夫してさまざまな栄養素を上手にとりましょう！