

野菜たっぷり トマトスープ

エネルギー 104kcal
たんぱく質 6.0g
食塩相当量 1.0g

材料

(2人分)

ブロッコリー	1/2個(60g)
にんじん	1/3本(50g)
たまねぎ	小1個(100g)
ベーコン	2枚(35g)
トマトジュース	200ml
水	1/2カップ
スープの素	小さじ1/3
塩・こしょう	少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。にんじんはいちょう切り、たまねぎ、ベーコンは短冊に切る。
2. 鍋に油を熱し、ベーコン、野菜を炒め、しんなりしたらトマトジュースと水、スープの素を加えて煮る。
3. 塩、こしょうで味を調える。

ポイント

トマトジュースを使うと簡単にスープができます。



大根と かにかまの スープ

エネルギー 34kcal
たんぱく質 2.6g
食塩相当量 1.2g

材料

(2人分)

大根	100g
かにかま	30g
わかめ	大きじ1
スープの素	小さじ1/2
塩	少々
酒	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
水	1・1/2カップ

作り方

1. 大根はいちょう切り、かにかまはほぐす、わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水を入れて、大根を入れて煮る。わかめ、かにかまを加えて調味料で煮て、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

ポイント

スープにとろみをつけると食べやすくなります。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。