



野菜を食べよう！

温玉野菜のトマトスープ°



作り方

- ①耐熱ボウルに卵をいれ、かぶる程度に熱湯を注いで加熱する。18分程おいたら、冷水で粗熱をとり、温泉卵を作る。
- ②キャベツ、たまねぎは粗みじん、トマトは皮と種を取り1cm角、なすも1cm角に切る。
- ③フライパンに油をひき、中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりしたら、なすとトマトを炒める。水とコンソメを加え、煮る。
- ④塩こしょうで味を調え、最後にキャベツを加える。キャベツの色が変わったら器に盛り、中央に温泉卵を落とし、パセリを散らす。

おすすめ ポイント

たくさんの野菜を炒めて煮込み、最後に温泉卵を入れるだけの簡単料理です。朝食にもおすすめの一品です。

材料(4人分)

・卵	4個(200g)
・たまねぎ	1/2個(100g)
・キャベツ	2枚(100g)
・トマト	中2個(400g)
・なす	1本(100g)
・サラダ油	小さじ2
・水	400ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 ¹ / ₂
・塩こしょう	少々
・パセリ	5g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	7.4 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	176 g