



野菜を食べよう！

トマトとかぼちゃのスープ



作り方

- ① トマトは種を除き、ざく切り、かぼちゃは種と皮を除き1.5cm角、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 油でたまねぎを炒め、トマトとかぼちゃを加えて炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④ 火を止めてから牛乳を加え、こしょうで調味する。

材料(4人分)

- ・トマト 2個(360g)
- ・かぼちゃ 240g
- ・たまねぎ 1個(200g)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・水 400ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・牛乳 200ml
- ・こしょう 少々

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	154 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	5.3 g
炭水化物	23.9 g
食塩相当量	0.6 g
野菜の量	200 g

おすすめ ポイント

温かくしても、冷たくしてもおいしいです。
作り置きして朝食の具たくさんスープにおすすめです。