

# 簡単！野菜レシピ 40



## トマトと卵のスープ

<材料>	<2人分>
トマト	1/4個(40g)
じゃが芋	小1/2個(40g)
玉ねぎ	中1/2個(80g)
ベーコン	1/2枚(10g)
卵(S)	1/2個(20g)
固形コンソメ	1/2個(3g)
水	260ml
こしょう	少々



海浜打瀬小学校おすすめ

### <作り方>

- ① じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは一口大に切る。
- ② 鍋にじゃが芋・玉ねぎ・ベーコンと水・コンソメを入れて煮る。
- ③ トマトを加え、こしょうで味を調え溶き卵を加えひと煮立ちさせる。

### <メモ>

- ・お好みの野菜を加えてアレンジしましょう。
- ・トマト水煮缶を使ってもよい。

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」  
おすすめレシピです。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.8g



千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！