

# トマトと卵のスープ

## 〈材料／2人分〉

トマト……………1/4個(40g)  
 ジャガイモ……………小1/2個(40g)  
 玉ねぎ……………中1/2個(80g)  
 ベーコン……………1/2枚(10g)  
 卵……………1/2個(20g)  
 水……………260ml  
 顆粒コンソメ……………小さじ1 (3g)  
 こしょう……………少々



## 〈作り方〉

- ① トマトは一口大に切る。ジャガイモはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。卵は溶いておく。
- ② 鍋にジャガイモ、玉ねぎ、ベーコンと水を入れて煮る。
- ③ やわらかくなったら、トマトを加え、コンソメ、こしょうで味を調べ、溶き卵を加えひと煮立ちさせる。



・好みの野菜を加えてアレンジできます。  
 〈メモ〉 トマト水煮缶を使ってもよいです。  
 ・お子さんも食べやすいスープです。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 67kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.9g 炭水化物 6.2g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

