

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
180 g

料理名

さっぱりトマトスープ

コンセプト

トマトを丸ごと使って、
手軽に調理



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20 分)
トマト	2個	①セロリ、たまねぎは粗みじん切り、キャベツ、しめじは食べやすい大きさに切る。トマトは芯のみとっておく。
たまねぎ	1/2個	
セロリ	1本	
キャベツ	5枚	
しめじ	1パック	②水と野菜を入れ火にかける。煮立ったら中火にし固形コンソメを加える。
固形コンソメ	2個	③トマトは皮がむけてきたら取り除き、おたまで粗くつぶす。 ④水分が2/3量になったら味をみて、塩、こしょうを加える。
水	600g	
塩	少々	
こしょう	適宜	

推進員・栄養士からのアレンジワンポイント！

- ・トマトは完熟したものを利用すると、つぶしやすくてよい。
- ・お好みの野菜、残り野菜、海藻ミックスなど、なんでも入れてOK
- ・温かなくても、冷たくしてもおいしい。