

# トマトと卵のスープ

## 【材料】5人分

トマト----- 大1個  
卵----- 2個  
みつば----- 1/2束  
水----- 650cc  
固形コンソメ----- 2個  
塩----- 小さじ約1/2



## 【作り方】

- ① トマトは2cm角に切り、みつばは2cmの長さに切る。
- ② 鍋に水・コンソメを入れ、一煮たちしたらトマトを加えて煮る。
- ③ トマトが柔らかくなったら塩を入れ、静かに混ぜながらとき卵を少しずつ入れる。
- ④ 仕上げにみつばを入れ、器に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質
32kcal	2.1g	1.3g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】