

簡単！トマトスープ



材料（3人分）

・トマト	中1個（200g）
・しめじ	80g
・キャベツ	2枚（100g）
・ウインナー	3本
・オリーブオイル	小さじ1
・コンソメ	4g
・水	2カップ半（500cc）



作り方

1. トマトは一口大に、キャベツ、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
しめじは適当な大きさにほぐしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、ウインナー、野菜を炒める。
3. 水とコンソメを加え、具に火が通るまで煮込む。

ひとことメモ

*時間があるときは、じっくり火にかけることで具材から旨味が出てよりおいしくなります！

栄養価（1人分）
エネルギー：104kcal
食物繊維：2.3g
塩分：1.0g

