

やさしいもいもいスープ



材料（2人分）

- ・トマト 1個（130g）
- ・にんじん 1/3本（50g）
- ・だいこん 40g
- ・じゃがいも 1個（80g）
- ・たまねぎ 1/3個（60g）
- ・だし汁（だしパック、水300cc）
- ・塩 小さじ1/6（1g）
- ・コショウ 少々

作り方

- ① トマトは1cm角に切り、にんじんは厚さ5mmの短冊切り、だいこん・じゃがいもは厚さ5mmのいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② お鍋に水300cc、だしパック、①の材料を入れ、火にかける。沸騰後、だしパックを取り出し、具がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩、コショウで味を整えてできあがり。

ひとことメモ

*ホールトマト（缶）、ケチャップ、牛乳、豆乳などでアレンジ可能です。

栄養価（1人分）
エネルギー：70kcal
食物繊維：2.5g
食塩相当量：0.6g

