

＊まるごとトマトの和風スープ＊

エネルギー 31kcal

《材 料》	（4人分）
トマト	小4個
万能ねぎ	少々
水	600cc
めんつゆ（2倍濃縮タイプ）	大さじ4.5
しょうゆ	小さじ2
塩	2～3つまみ



《作 り 方》

- ①トマトの芯をくり抜き、湯むきする。万能ねぎを小口切りにする。
- ②鍋に水と和風だしを入れ火にかける。しょうゆと塩で味をととのえる。
- ③2の鍋に1のトマトをごろりに入れ、さっと温める。
- ④3を器にもりつけ、1の万能ねぎを散らす。



トマト1個が手軽に食べられます。
冬は温かく、夏は冷たくいただくとおいしくいただけます。