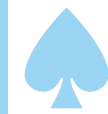


# 簡単！ トマトスープ



エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.1g
塩分	0.5g

スープにマカロニやそうめんを入れると軽食になります。  
お好みでチーズを入れても美味しいです。

## 〈材料〉 1人分量

卵	20g	
冬瓜	15g	
オクラ	5g	
トマトジュース	60g	
水	60g	
A	コンソメ	0.5g
	砂糖	0.5g
	濃口醤油	0.2g

## 〈作り方〉

- ①冬瓜を食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にトマトジュースと水、  
①を入れて沸騰させアクを取る。
- ③②にAを入れ、味を調える。
- ④③に溶き卵を入れる。
- ⑤器に盛り刻んだオクラを散らす。