

「トマトともずくのスープ」



材料(1人分)

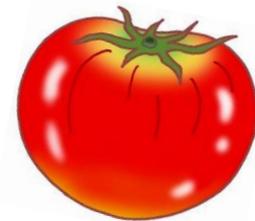
かつおだし汁	120ml
トマト	80g
玉ねぎ	20g
もずく酢(市販品)	30g
酒	3g (小さじ1/2強)
砂糖	3g (小さじ1)

作り方

1. トマトは湯むきをして1.5cmの角切りにする。
2. 玉ねぎは薄くスライスする。
3. かつおだし汁に2を入れ加熱し、やわらかくなったら酒、砂糖を加える。
さらに1ともずく酢をタレごと入れる。

ポイント

- *子どもにも食べやすい味付け
(かつおだし汁、砂糖、酒で酸味を抑えた)
- *もずく酢をタレごと入れるので手軽に調理しやすい



旬の食材

トマト

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
49kcal	1.8g	0.2g	10.6g	1.1g	0.6g