

〈トマトスープ〉

～材料～ (1人分)

- ・鶏もも肉…25g
- ・トマト…200g
- ・ブロッコリー…25g
- ・にんにく…2g
- ・塩こしょう…少々
- ・コンソメ(顆粒)…1g
- ・オリーブ油…6g(小さじ1と1/2)

これから寒くなる季節にはごろっと野菜やソーセージを入れてポトフ風にしても美味しい☆



～作り方～

1. 鶏肉は一口大に切ってからオリーブ油半量(3g)をフライパンにひき、炒める。
2. トマトを洗い、大きめのざく切りにする。
3. ブロッコリーは小房に分け下ゆでしておく。
4. にんにくをみじん切りにする。
5. 鍋ににんにく、残りのオリーブ油(3g)を入れ香りがしてきたらトマトを加え炒める。
6. 5がスープ状になってきたら1と3を加えて煮込む。
7. コンソメ(顆粒)で味を整える。

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩相 当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	141	8.2	7.5	11.8	3.1	0.5	111	2.8	60	1.13	5.74	6.87

～作用～

トマト→血圧を下げる働きのある**ビタミンC**に含まれる抗酸化物質が血液循環をサポート。

カリウムが血液の水分量を調節し、血管への負担を減らし、高血圧の予防改善に。

ビタミンC 一日の推奨量…100 mg、今回の料理では、60 mg