

副菜

トマトと卵のスープ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

朝食や忙しい時にぴったり、さっと作れる時短レシピです。薄切り玉葱、ちぎったレタスなどを加えると満足度アップ。これ一品で野菜がたっぷり食べられます。

<材料2人分>

トマト（完熟）…200g（皮はむいても）
卵 ……1個
水 ……300cc
コンソメ ……1個
こしょう ……少々
バジル ……2g
(パセリ、ドライパセリ、ドライバジルでも可)

<作り方>

- ① トマトはヘタを取り、2 掬角に切る。
- ② 卵は溶いておき、バジルは荒く刻んでおく。
- ③ 鍋に分量の湯を沸かしコンソメと①を入れ煮立ったら溶き卵を回し入れる。器に盛り、バジルとこしょうを散らす。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 100g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
62kcal	4.0g	2.8g	23mg	1.0g

フラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係