

トマトともずくのさっぱりスープ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:54kcal
- ・たんぱく質:2.9g
- ・脂質:2.8g
- ・炭水化物:2.7g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量
55g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
トマト (中)	1個 (200g)	へたを取って、 8等分のくし切り	① 水 400mL を沸騰後、トマトを入れ、2分程度煮る。 ② ①にもずく、豆腐、Aを加える。 ③ 再沸騰したら、溶き卵を流し入れる。 ④ 卵が固まったら、ニラを加え、火を切る。ごま油を入れて混ぜ、器に盛り付ける。
味付きもずく	1パック (60g)		
豆腐 (絹)	小 1/2丁 (80g)	16等分に切る	
水	400mL		
A { 鶏ガラスープ	小さじ 1/2		
料理酒	小さじ 1		
こしょう	少々		
卵	1個	溶いておく	
ニラ	20g	洗って 3cm 程度に切る	
ごま油	小さじ 1		

☆ポイント☆

トマトに含まれるリコピンには、夏バテや紫外線から身体を守ってくれる働きがあります。トマトのうま味と酸味を最大に引き出しており、もずくとの相性もバッチリです！

