

トマトときのこのチーズスープ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 85kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.9g
炭水化物 6.8g 食塩相当量 1.4g

㊟ 調理時間 / 5分

🍲 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ・ トマト 50g(ミニトマト3個)
- ・ 玉ねぎ 20g
- ・ きのこ(しめじなど) 10g
- ・ スライスチーズ 1枚
- ・ スープ(スープの素をお湯で溶く) 130cc

作り方

- ① 玉ねぎ、トマトは1cmの角切りにする。
- ② スープを沸かして玉ねぎを煮る(3分程度)。玉ねぎが柔らかくなったらトマトを加えてサッと煮る。
- ③ 器に盛って、スライスチーズをちぎって加える。(チーズはピザ用チーズ、モッツアレラチーズ、粉チーズなどでもよい)
あれば黒コショウでアクセントをつけるとよい。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 ミートボールまたはハンバーグ(レトルト)

汁物 トマトとキノコのチーズスープ(野菜レシピ)

副菜
① 小松菜ともやしのおひたし(野菜レシピ)

デザート・ドリンク
—

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生