

コク旨トマトスープを使ったレシピ

メニュー

卵サンド
コク旨トマトスープ
さつまいもとレーズンの甘煮
ヨーグルト イチゴジャム添え



卵サンド (1人分)

材料	分量	材料	分量
ロールパン	60g	マヨネーズ	5g
卵	50g	食塩	0.1g
レタス	10g	こしょう	0.01g
きゅうり	10g		

作り方

- ① 卵をゆでる。殻をむいて輪切りにする。レタスをちぎり、きゅうりを斜め切りにする。
- ② ロールパンに切り込みをいれ、マヨネーズを塗り、塩をふる。野菜と卵をはさみ、こしょうをふる。

コク旨トマトスープ (1人分)

材料	分量	材料	分量
トマト	100g	ゆで大豆	10g
じゃがいも	40g	コンソメ	1.5g
たまねぎ	20g	白ワイン	10g
ブロッコリー	10g	水	100g
キャベツ	10g	食塩	0.6g
ベーコン	20g	こしょう	0.01g

作り方

- ① トマト、じゃがいも、たまねぎ、キャベツを 1.5 cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ベーコンは1センチ幅に切る。トマト、ブロッコリー以外の野菜とベーコンを炒める。
- ③ ②にトマト、ゆで大豆、白ワイン、コンソメ、水を入れ煮立たせる。野菜がやわらかくなったらブロッコリーをいれしばらく煮る。塩・こしょうで味を調える。

さつまいもとレーズンの甘煮 (1人分)

材料	分量	材料	分量
さつまいも	50g	はちみつ	15g
干しぶどう	5g	水	50g

作り方

- ① さつまいもを1センチの輪切りにする。フライパンにさつまいも、水を入れ煮る。
- ② さつまいもが軟らかくなり、水分がなくなってきたら干しぶどうとはちみつを加えてからめる。

ヨーグルト イチゴジャム添え (1人分)

材料	分量
プレーンヨーグルト	100g
イチゴジャム	5g

作り方

ヨーグルトを器に盛り
イチゴジャムを添える。



献立の栄養価 (一人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
662kcal	20.8g	25.7g	83.5g	2.9g