

トマトスープ

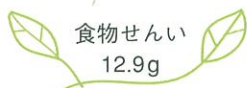


材料 (1人分)

玉ねぎ	1/4個 (約50g)
キャベツ	1/8個 (約100g)
にんじん	小1/4本 (約30g)
トマトジュース	1缶 (180ml)
コンソメキューブ	1/2個
粗塩 こしょう	
寒天ボール (16ページ参照)	

作り方

- 1 16ページ同様の手順で玉ねぎとキャベツ、にんじんを切り、寒天ボールも作っておく。
- 2 トマトジュースと水を合わせて400mlになるようにして鍋に入れ、野菜とコンソメキューブを入れて中火にかける。沸騰したらあくをとり、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら寒天ボールを加え、さらに5分ほど煮て、粗塩とこしょう各適量で調味する。



食物せんい
12.9g