

目覚めすっきりトマトスープ



材料（2人分）

玉ねぎ	1/4 個
ウインナー	2 本
油	少々
レタス	75g
トマトジュース（有塩）	200cc
冷凍コーン	20g
水	100cc
コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2
こしょう	少々

ポイント

前日に下準備をすると、調理時間を短縮することができます。時間に余裕があれば、にんじんやじゃがいも、きのこ類などを加えると野菜摂取量がアップします。

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ウインナーはななめ半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 鍋に油を熱し、ウインナーと玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、水とコンソメを入れて火にかける。
- 4 煮立ったらトマトジュースを加え、再び煮立ってきたらレタスと冷凍コーンを加えてさらに煮る。
- 5 仕上げにこしょうをふる。

1人分の栄養価

エネルギー111kcal / たんぱく質 4.2 g / 脂質 6.4 g / 食塩 1.2 g