食べるを支える

在宅向け　基本レシピ

トマトと粉チーズのスープ

カットトマトと粉チーズだけで簡単に作れます

コード4

材料

■1人分

カットトマト	大さじ２（約40ｇ）	A
粉末コンソメ	小さじ1/2	A
水	¾カップ（150ml）	A
塩	ひとつまみ	A
砂糖	小さじ２	A
粉チーズ	小さじ１	

作り方

① 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをし500Wで2分加熱する。

② 器に盛り付け、食べる直前に粉チーズをふりかける。

栄養価（1食分）

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.80g
食塩	1.0g

ワンポイント

●カットトマトは、湯むきせずに使えるので便利です

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP　→　http://www.shokushien.net/
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)