

トマトのスープ

材料(幼児4人分)

- トマト…1/5個
- 玉ねぎ…1/4個
- ベーコン…20g
- コーン…20g
- 油…小さじ1
- 水…600cc
- コンソメ…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2/3
- 塩…小さじ1/5



作り方

- ① トマト、玉ねぎを角切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて、ベーコンと玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、トマトを加え軽く炒める。
- ④ 水を入れ沸騰させる。コーンを加えて、アクを取りながら5分程煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。

POINT!

- ☆ トマトの酸味が強くないように、ベーコンと玉ねぎをじっくり炒めて、甘み・うま味でバランスのとれた味わいのスープです。
- ☆ 水溶き片栗粉で少しとろみをつけて、溶き卵とごま油を加えたら、中華風に変身します。卵とトマトの組み合わせも相性抜群なのでおすすめです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 24 kcal たんぱく質 1.4 g カルシウム 5mg 鉄 0.2mg

