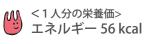




## トマト丸ごと食べるスープ



材料 [2人分]	
トマト	2個
キャベツ	3枚
しめじ 1/4/	パック
水2力	リップ
コンソメ(固形)	1個
ドライバジル	適量
塩······	少々





塩分 1.1 g

## 1人分の野菜 225 g

## 作り方

- 1) キャベツは千切りにし、しめじは大きめのみじん切りにする。
- 2) トマトは湯むきする。
- 3) 鍋に水を入れ沸騰させる。コンソメと1)のキャベツ、しめじを入れ5分くらい煮る。
- 4) トマトのヘタを下にして入れ、10分くらい弱火で煮る。厚手のキッチンペーパーをかぶせ時々 スープをかけて全体に味がしみるようにする。最後に塩を加え味を調える。皿に盛り、ドライバ ジルをふりかける。



対象:子どもから ご年配の方まで

## **Cooking Point**

- 冷たくてもおいしくいただけます。
- トマトはすくったり、つぶしたり、いろいろな食べ方で楽しめます。
- ・湯むきの方法:トマトはヘタを包丁でくり抜き、下に十字の切れ込みを 入れ、沸騰したお湯の中に入れる。皮がはじけてきたら冷水にとって皮 をむく(焼いてむく方法:トマトのヘタにフォークを刺し、ガスコンロ の火で全体をあぶり、皮がはじけてきたら冷水にとって皮をむく。最後 にヘタをとる。)