Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

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カップ
コンソメ（固形）	１個
ドライバジル	適量
塩	少々

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 56 kcal
１人分の野菜 225 g

塩分 1.1 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。）