



トマトの旨味で減塩!! 豆乳トマトスープ

材料 (2人分)

トマトジュース (無塩)	100ml
豆乳	100ml
水	100ml
コンソメ (減塩)	1個
にんにく	2g
玉ねぎ	20g
ベーコン	6g
バター	4g
ブラックペッパー	お好みで



作り方

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは千切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、弱火でにんにくを炒める。
- ③にんにくの香りが立ったら玉ねぎ・ベーコンを加える。
- ④トマトジュース・水を加え、煮立たせる。
- ⑤煮立ったらコンソメを加え溶かす。(減塩コンソメは溶けにくいので注意)
- ⑥豆乳を加え、ひと煮立ちさせ、お好みでブラックペッパーをかける。

アレンジレシピ🎵

【材料】

豆乳トマトスープ・・・150ml
パスタ・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・・・・150ml
チーズ・・・・・・・・・・・・・20g

【作り方】

- ①フライパンに豆乳トマトスープ、水を入れ沸騰させる。
- ②パスタを加え、表示の時間通りに煮込む。
- ③パスタに火が通り、汁気が少なくなったら火を止めチーズを加え混ぜ合わせる。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー：67kcal
カリウム：266mg

たんぱく質：3.0g
食塩相当量：0.5g

脂質：3.8g

炭水化物：4.3g