

広告

食改さんの健康レシピ

トマトスープ 1人分 55 Kcal

栄養や食生活改善の効果高めようと活動を展開する「石狩市食生活改善推進員」によるオリジナルレシピの第8弾は、トマトを使った簡単スープ！まさに今が旬の地元トマトでぜひお試しください！



作り方

- ① トマト、レタス、ベーコンは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかける
- ③ 火が通ったら塩、コシユウで味を調える

材料 (4人分)

- トマト……………約1個(200g)
- レタス……………約5枚(80g)
- ベーコン……………2枚
- 水……………500cc
- コンソメ……………大さじ2
- 塩……………適量
- コシユウ……………適量

【レシピ協力／石狩市食生活改善推進員】

この取組は再生紙を使用している
 本誌「食改」は、大々利用して
 たい紙類回収箱を使用しています。

