

トマトと卵のスープ

【材料 4人分】

ベーコン（スライス）	4枚
トマト	80g
しめじ	40g
卵（M）	2個
パセリ	適量
コンソメ	3g
うすくちしょうゆ	小さじ2
こしょう	適量
水	480cc



【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、トマトは角切り、しめじは石づきをとってほぐし、パセリはみじん切りにする。
- ② お湯を沸かし、ベーコンとしめじを煮る。
- ③ 調味料を加えて味を整える。
- ④ 溶き卵を入れ、最後にトマトとパセリを入れて仕上げる。

掲載

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
トマトと卵のスープ	72	4.1	5.3	13	0.6	1.1

トマトは火を通すことでカサが減って、生よりたくさん食べることができます。
また、トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンは抗酸化作用が強く、動脈硬化の
予防にも効果があると言われています。
リコピンはトマトを加熱することで吸収率が上がると言われています。



食育推進計画イメージキャラクター 5人合わせてヘルシーズ