

冷製和風トマトスープ



エネルギー 37kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 0.2g
食物繊維 1.5g
塩分 1.1g
(1人分)

分量 (1人分)

トマト	1玉
かつお・昆布だし	200ml
しょうゆ	小さじ1 (6g)
ねぎ	適量

※今回はねぎをもりつけていますが

大葉だとさっぱりとたべられます。



作り方

- ① トマトに薄く切り目をいれる
- ② 熱湯の中に入れ、すぐに取り出し冷水に浸す
- ③ トマトの皮を取り除き、だし汁の中につける
- ④ 6時間くらい冷蔵庫に入れ、お皿に盛りつける
- ⑤ 最後にきざみねぎをのせる