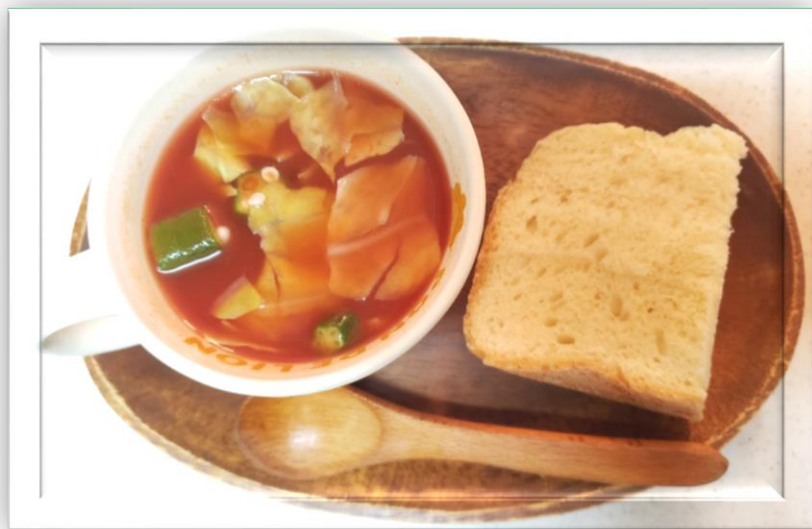


トマトビーンズスープ



分量（1 人分）

たまねぎ	10g
きゃべつ	10g
しめじ	5g
オクラ	5g
大豆（水煮）	15g
トマトジュース	100ml
コンソメ	1/4 個
水	100ml



エネルギー	58 kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.7g
食物繊維	2.8g
塩分	0.5g
	（1 人分）

作り方

- ① たまねぎ、キャベツ、しめじ、オクラを好きな大きさに切っておく
- ② 耐熱カップにたまねぎ、きゃべつ、しめじを入れ、電子レンジ 600w 1 分する
- ③ 野菜がしんなりしたら、トマトジュース、水。コンソメをいれて電子レンジ 600w 1 分 30 秒する
- ④ 大豆、オクラを入れて電子レンジ 600w 1 分程度して完成