

## 材料

2人分

- ・ カットトマト缶 … 200g (1/2缶)
- ・ すぐ使えるスープの野菜 … 100 g (1/2袋)
- ・ コンソメ顆粒 … 小さじ1 (5g)
- ・ 牛乳 … 200ml
- ・ 塩こしょう … 少々
- ・ オリーブオイル … 適量
- ・ 乾燥パセリ … 適量

これらの商品を使いました



Point!!

1日に必要な野菜量の1/3以上 (150g) が摂れちゃいます。



## 作り方

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、「すぐに使えるスープの野菜」と「カットトマト缶」を加えて煮る。
2. 沸騰直前に牛乳とコンソメを加え、ひと混ぜした後、塩こしょうで味をととのえる。
3. 盛り付け後、乾燥パセリを加えて完成。

## 栄養価

エネルギー189kcal、たんぱく質8.0g、脂質4.0g  
(1人分)炭水化物18.8g、食塩相当量1.5g、食物繊維6.4g



レシピ提案：畿央大学ヘルスチーム菜良

5分でできる！時短スープ  
ごろごろ野菜の  
トマトクリームスープ