

汁物

# トマトとコーンの中華スープ

～時間がない時にさっと作れる簡単スープ～



一人分の栄養価 エネルギー 39kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量 1.1g

## 材料(4人分)

トマト	小 1 個(120g)
粒コーン	80g
玉ねぎ	1/2 個(80g)
小ねぎ	2 本(8g)
鶏がらスープのもと	大さじ 1 弱
水	700ml
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2 弱

## 作り方

- 【1】玉ねぎは縦半分に切ってから1cmくらいのざく切りにする。トマトは半分に切ってから、さらに縦半分に切って2cmのざく切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 【2】鍋に玉ねぎと水、鶏がらスープのもとを入れ、ふたをして中火にかける。
- 【3】玉ねぎが透明になったらトマトを入れて、1分くらい煮る。さらに、粒コーンを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- 【4】火を弱め、小ねぎを入れて、ごま油を加えて仕上げる。

## お子さん用アレンジ



- ・トマト、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで煮る
- ・できあがったスープをお子さん用にお湯で薄める、または、最初は薄めに味付けし、お子さん用に取り分け後、大人用に味付けする