

トマトのかきたまスープ

2021年度作成
加賀支部



栄養価 (1人分)

エネルギー 78 kcal

たんぱく質 4.3 g

塩分 1.3 g

材料 (2人分)

作り方

- ★トマト水煮缶 1/4缶
(カットタイプ)
- ★水 300ml
- ★鶏がらスープの素 小さじ2
- ・レタス 30g
- ・卵 1個
- ・ごま油 少々

- ① 鍋に★を入れ、煮立てる。
- ② ①にレタスを入れ、溶き卵を回し入れる。卵がふんわりしたら器に盛り、ごま油をかける。

コツ・ポイント



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>