

# トマトとツナの クリーミースープ

1人分野菜量 

1皿分



## 材料・下準備(3人分)

- 油 ..... 小さじ1
- ❖たまねぎ ..... 1/4個(50g) : 1cm角切り
- ❖トマト缶 ..... 1/2缶(200g)
- 水 ..... 1カップ
- 顆粒中華だし ..... 小さじ1
- オートミール ..... 大さじ2
- 牛乳 ..... 1カップ
- ツナ缶(水煮) ..... 1缶(70g)
- こしょう ..... 少々

## Point

野菜の摂取量を  
増やしたいとき、  
缶詰の利用が  
おすすめです。

## 作り方

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。
- ② ①にトマト缶・水・顆粒中華だし・オートミールを加えて15分程度煮る。
- ③ 牛乳とツナ缶(汁ごと)を加え、お好みでこしょうをふる。

牛乳を豆乳にかえて作っても  
おいしくいただけます。

## 1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
107kcal	1.7g	0.5g	358mg	8mg

