

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



なすのトマトスープ

【材料】(2人分)

なす 1/2本
 マッシュルーム(水煮) 20g
 トマトジュース(食塩無添加) ... 240ml
 コンソメ(顆粒) 小さじ1
 ブラックペッパー お好みで適量

★お手軽ポイント★
 電子レンジを使って簡単に作れます。お好きな野菜でもお試しください!

【作り方】

- ① なすは5mmくらいのいちよう切りにする。
- ② 耐熱容器になす、マッシュルーム、トマトジュース、コンソメを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約3分半加熱する。
- ③ 2つのカップにつき分けて、お好みでブラックペッパーをふってできあがり。

🕒 約10分

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
32kcal	0.7g	150g