



# トマトと野菜のスープ

## ♡材料（4人分）♡

- |          |       |
|----------|-------|
| ・ トマト    | 200 g |
| ・ キャベツ   | 100 g |
| ・ 玉ねぎ    | 100 g |
| ・ 水      | 600ml |
| ・ 固形コンソメ | 1個半   |
| ・ 塩      | ひとつまみ |
| ・ こしょう   | 少々    |



## ♡♡作り方♡♡

- ① トマトはざく切りにする。
- ② キャベツは太めのせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に水、固形コンソメを入れて火にかけ、②を加え、やわらかくなったらトマトを加えて煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は**約350g**(料理にすると小鉢約5皿分)