

Let's簡単クッキング トマトスープ



ご飯とピザ用チーズを入れてレンジでチン♪
「リゾット」にしてもOK!
主食・主菜・副菜を揃えることができます!

エネルギー（1人分）
73kcal

【材料】（1人分）

レタス	70g	カット野菜でもOK!
ウィンナー	2本	
トマトジュース	50ml	
水	100ml	
顆粒コンソメ	小さじ1（固形は1／2個）	

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ② お椀に①を入れてラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ ②にトマトジュース、水、顆粒コンソメを入れて、電子レンジ600wで3分加熱する。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121