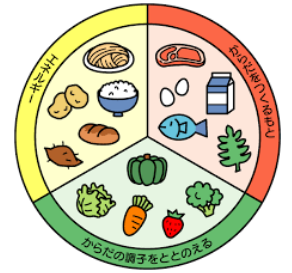




● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと
3つの色があるようにします



レンジでトマトスープ



材料（1人分）

- ウィンナー … 2本
- 水菜などの青菜 … 適量
- トマトジュース … 100cc位
- コンソメの素 … 1/4個
- 塩こしょう … 少々

早ゆでタイプの●マカロニを入れたり、●パンや●ごはんと一緒に食べると、栄養三食がそろいます。

作り方



- ①カップにトマトジュースを入れ、ウィンナーと青菜をはさみで一口大に切り入れる。
- ②コンソメの素を砕いて入れ混ぜる。
- ③塩・こしょうをふり、電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。

※ウィンナーは魚肉ソーセージでも。

※野菜はキャベツなどでもおいしく
できます。色々試してみよう！

