

トマトと豆苗のスープ ~トマトとツナのうま味たっぷり簡単スープ~



1人分 41kcal
塩分 0.6g

材 料 (4人分)

ミニトマト	160g
豆苗	50g
ツナ缶 (水煮・汁ごと)	1缶 (70g)
コーン缶 (ホール)	40g
A {	固形ブイヨン 1個
	水 500ml
	酒 小さじ2 (10g)

作り方

- ① ミニトマトはへたをとり、半分に切る。
豆苗は2センチ長さに切る。
- ② 鍋に固形ブイヨン、水、酒を入れてスープを作り、ミニトマト、豆苗、ツナ、コーンを加えて煮立たせる。