

【カミカミ☆トマトスープ】



（材料2人分）

冷凍枝豆（さや付き） 80g トマト 50g サラダチキン 40g
きくらげ（乾）1枚 粉チーズ 大さじ1 固形コンソメ 1/2個
お湯 300ml 塩こしょう 少々 （顆粒なら小さじ1）

（作り方）

- 1 枝豆は解凍し、さやから出しておく。きくらげは戻して、1cm角に切る。
- 2 トマトは1cm角に切る。（皮が気になる場合は湯むきしても良い）
- 3 サラダチキンは1cm角に切る。
- 4 鍋に固形コンソメとお湯を入れ、火にかけて、煮立ったら、枝豆、トマト、サラダチキン、きくらげを入れる。
- 5 再び煮立ったら、塩こしょうで調味し、火を止める。
- 6 器に注ぎ、粉チーズを振りかけて完成。

1人分エネルギー 109kcal
食塩相当量 1.1g