

# レタスとトマトのコンソメスープ

## 栄養士コメント

レタスはビタミンやミネラルをバランス良く含んでいる野菜です。加熱することでかさが減りたっぷり食べることができます。

トマトを先に入れておくことでトマトの旨味がスープに溶け出します。

## 作り方

- ①鍋に水（150ml）とトマト、コンソメを入れて火にかける。
- ②沸騰直前に火を止め、トマトの皮を剥く。
- ③レタスを入れてサッと火にかける。



## 成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	17 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	22 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	29 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. レタス	50 g
食べやすい大きさにちぎっておく。	
2. トマト	1/4 個
くし切りにする。	
3. 減塩コンソメ	1/4 個

