

# マグカップトマトスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

## 材料（1人分）

- ・ トマトジュース(食塩不使用) 150ml
- ・ ブロッコリ(冷凍でも可) 40g
- ・ ミニトマト 40g(4個)
- ・ コンソメ 小さじ1/2
- ・ 粉チーズ 少々
- ・ パセリ 少々

エネルギー 57kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.6g  
炭水化物 11.7g 食塩相当量 0.7g

## || 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ゴマご飯

副菜  
② —

主菜 鶏の照り焼き(中食)

汁物  
マグカップトマトスープ  
(野菜レシピ)

副菜  
① かぼちゃのカレーマヨ  
ナッツ和え(野菜レシピ)

デザート  
・ドリンク —

## 作り方

- ① トマトのヘタを取り、十字に切り込みを入れる
- ② 耐熱マグカップ(調理可能なもの)にトマトジュース、ブロッコリー、ミニトマト、コンソメを入れ、ふんわりとラップをし、500Wで約5分加熱する。
- ③ 粉チーズをかけ、パセリをちらして完成。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科  
管理栄養士専攻4年