

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.186

トマトと卵のスープ

1人分の栄養価 エネルギー46kcal、食塩相当量0.9g



材料(4人分)

トマト……………中1個(200g)
玉ネギ……………1/2個(100g)
水……………600ml
コンソメ(顆粒)^{かりゅう}……………小さじ2
卵……………1個
こしょう……………少々

トマトには、グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸といったうまみ成分が含まれています。これらのうまみを活用すると、味を損なわずに食塩を使う量を減らすことができ、減塩にもつながります。スープだけでなく、パスタソースや煮込み料理、サラダなど、さまざまな料理にトマトを取り入れてみましょう。

作り方

- ①トマトは1cm角に切り、玉ネギは薄切りにする。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら玉ネギとコンソメを入れて3分煮る。
- ③トマトを入れてさらに5分煮る。
- ④卵をとき、③に少しずつ加える。
- ⑤火を止め、こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

岡旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)