

基本のトマトスープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンジャー 先生の 完熟トマトスープの素	20	97	0.56	116	10	0.5
お湯	100	-	-	-	-	-
合計		97	0.56	116	10	0.5

【 作り方 】

スープをカップに入れてお湯を注ぎ、よく混ぜる□

【 アレンジ 】

その1) 基本のトマトスープに **リンゴ酢0.5□1□□**を加えると味がキリッとします。

その2) 基本のトマトスープに **コンデンスミルク1□□**を加えると少し甘味が加わり、まろやかになります。

その3) 基本のトマトスープに **減塩コンソメ0.5□□**を加えると味にコクがでます。

その4) コショウ、ジンジャー、からし、パセリ、ガーリックなどを加える。

☒ 《ワンポイントアドバイス》

パスタや、ご飯の味付けにも便利です。

「オトクッキング倶楽部20140918」

