クラコットのトマトスープ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
玉ねぎ	20	07	0.2	30	7	0
トマト水煮缶	20	4	0.18	48	5	Tr
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	200	–	–	–	–	–
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
チーズ	3	10	0.68	2	22	0.08
こしょう	適宜	–	–	–	–	–
合計		122	1.2	86	44	0.98

【　作り方　】

①　クラコットをトースターで軽くあぶる。

②　スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。

③　玉ねぎがあめ色になったらトマト水煮缶、水、コンソメ、こしょうを加えて弱火で煮る。

④　途中でクラコットを割入れて加えて少し煮る。さらに盛りチーズをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆クラコットにスープがしみてモチモチになります。

「sachiレシピ20140119」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16