

# クラコットのトマトスープ

| 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) |
|---------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| 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 】

クラコットをトースターで軽くあぶる。

スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。

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。

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」

