



朝食 簡単レシピ

えのきとミニトマトのコンソメスープ

エネルギー 86kcal たんぱく質 3.8g 塩分1.4g

材 料	1人分	4人分
ウインナー	1本	4本
えのき	25g	100g
ミニトマト	3個	12個
コンソメ	小さじ1/4	小さじ1
塩	少々	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
水	1カップ	4カップ

作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、3等分に切る。
根元に近い部分をほぐす。
ウインナーは斜め3等分に切る。
ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、塩、こしょうを入れて煮立てる。えのき、ミニトマト、ウインナーを入れてふたをして弱火で3～4分煮る。

料理の紹介

ミニトマトはすぐ食べられるので、朝食におすすめの食材です。赤色の成分であるリコピンは、生活習慣病予防、美肌などに効果があります。スープにするなどして、加熱して柔らかくなることにより、リコピンが体に吸収されやすくなります。