

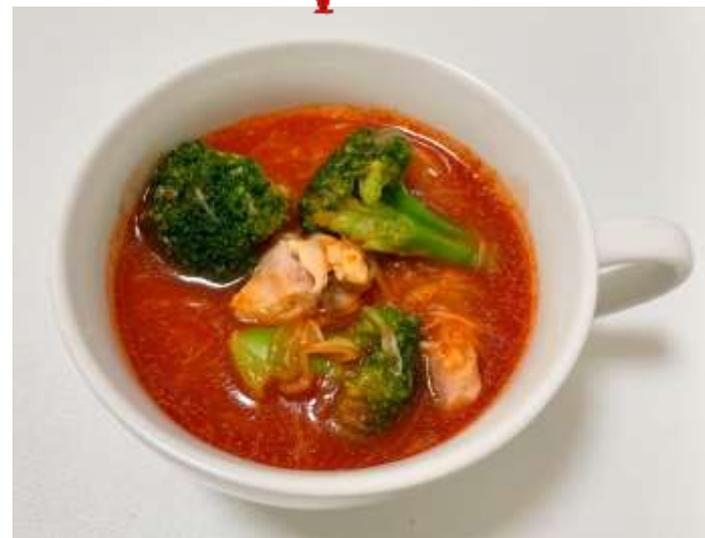


# 食べるトマトスープ



## 《材料》（2人分）

- 鶏もも肉(皮なし).....180g
- キャベツ干切り.....160g（カット野菜1袋）
- 冷凍ブロッコリー.....100g（6～8房）
- 油.....4g（小さじ1）
- トマトジュース.....400g（紙パック2本）  
（砂糖、食塩不使用）
- A { コンソメ.....4g（小さじ1）
- にんにくチューブ.....5g（小さじ1）



**1日に必要な野菜の1/3量を使用しています。**

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	塩分
201kcal	19.3g	5.6g	1.0g

## ＜作り方＞

- ①鶏もも肉は皮をとり1口サイズに切る。
- ②鍋に油をひき、①を色が変わるまで炒め、キャベツの干切りを加え炒める。
- ③キャベツに火が通ったらトマトジュースと冷凍ブロッコリーを入れ、Aを加え調味する。
- ④一煮立ちしてブロッコリーが柔らかくなったら器に盛って完成！

（1人分の栄養量）

**お好みの野菜でも作ってみてください。  
ごはんやパンと一緒に食べるとバランスも整います！**

