



食べるトマトスープ



《材料》（2人分）

- 鶏もも肉(皮なし).....180g
- キャベツ千切り.....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、キャベツの千切りを加え炒める。
- 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！

