

10分で作れる!
とまたまスープ

(1人分)

エネルギー：132kcal

塩分：1.9g



材料 (2人分)

冷凍ブロッコリー……4～6房程度

ベーコン……薄いもので2～3枚

ミニトマト……3個程度

またはトマト1/2個

コンソメ……小さじ1強

卵……1個

粉チーズ……大さじ1

作り方

- ①鍋に水を400cc入れ、火にかける。
- ②ベーコンは短冊切りに、ミニトマトはへたを取って半分に切る。(トマトの場合は角切り)
- ③湯が沸いたら、コンソメ、ブロッコリー、ベーコン、トマトを一度に入れる。
- ④火が通ったら味を見て調える。
- ⑤卵に粉チーズを入れてよく混ぜ、スープに回し入れる。

