

減塩 レシピ

No.123

(1人分)
28kcal
塩分
0.54g

トマト・たまねぎ・セロリのスープ



材料(2人分)

- トマト…………… 1個(160g)
- たまねぎ…………… 1/4個(60g)
- セロリ…………… 1/4本(20g)
- 水…………… 350cc
- 固形ブイヨン…………… 1/2個
- こしょう…………… 少々
- 月桂樹の葉…………… 1枚
- パセリまたは小ねぎ 少量

体の温まるスープです。

作り方

- 1 トマトは種を除いて1cm角に切る。たまねぎとセロリは荒みじん切りに切る。
- 2 なべに水とブイオンを煮立て、たまねぎとセロリ、月桂樹の葉を入れて10

分ほど煮る。トマトを加えて5分ほど煮てこしょうで味を調える。

- 3 器に盛り、パセリまたは小ねぎを散らす。