



# お手軽に 副菜



## 冷製トマたまスープ (1人分)



### 材料

- ・ トマト (やや小さめ) 1個
- ・ 卵豆腐(惣菜) 1個とタレ1袋
- ・ 水 大さじ1
- ・ 青じそ 少々

### 作り方

- ① トマトは洗ってへたをとり冷凍しておく。
- ② 冷凍トマトを水で洗うとすぐ皮がむけるので、皮をむいたトマトをそのままカップに入れる。
- ③ 卵豆腐のたれと水を加え、ラップをして2~3分加熱する。
- ④ トマトを崩したところに卵豆腐をさいの目に切って加え冷やす。
- ⑤ 青じそは千切りにして水にさらしてから、添える。

温かいままでも  
美味しい!

### 1人分 栄養成分

エネルギー	68Kcal
たんぱく質	3.8g
食塩相当量	0.7g