



# シャキシャキ カラフルスープ

## ●材料（4人分）

・トマト	1 個
・豆苗	40 g
・しめじ	60 g
・豆腐	100 g
・水	500ml
・コンソメ	1. 5個
・卵	2 個
・しょうゆ	大さじ1
・黒こしょう	適量
・塩	適量

## ひとロメモ

平成28年度伊勢原市ファミリー朝ごはんコンテスト、市長賞（最優秀賞）受賞作品です。豆苗のシャキシャキとした食感と、色鮮やかな彩りで、目が覚める朝ごはんメニューです！



## 栄養素（1人分）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	6. 6 g
脂質	4. 1 g
鉄分	1. 1 mg
カルシウム	33mg
食物繊維	1. 4 g
食塩相当量	1. 9 g

## ●作り方

- ①トマトは食べやすい大きさ、<sup>とうみょう</sup>豆苗は半分に切る。しめじは石づきを取り、豆腐は角切りにする。
- ②鍋に水、コンソメ、しめじ、トマトを入れ、火にかける。（※トマトは火にかけると皮がむけるので、取り除くと舌触りがよくなる）
- ③野菜に火が通ったら、豆腐、溶き卵を流し入れる。
- ④最後に<sup>とうみょう</sup>豆苗を入れ、しょうゆ、黒こしょう、塩で味をととのえる。