



トマトとレタスの スープ



エネルギー63kcal 脂質4.1g 塩分2.0g

★材料（4人分）★

トマト	100g
レタス	100g
ベーコン	20g
たまご	2個(80g)
塩	小さじ1/2(2.5g)
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1(18g)
コンソメ	小さじ1(4g)
水	600cc

★作り方★

- ①レタスは大きめの短冊切り、トマトはサイコロ切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋でベーコンをから炒りし、水を加える。
- ③調味料・コンソメを加えて味を調える。
- ④トマトを入れひと煮立ちしたら、溶きたまごを加える。
- ⑤最後にレタスを入れる。



★ トマト ★



トマトは、遠い遠い南アメリカのペルーという国で生まれました。日本へ来たのは明治の中頃で、その当時は赤なすと言われ、あまり食べる人がいませんでした。トマトには、肉や油の消化を助けるビタミンや、血管を丈夫にするビタミンが含まれています。西洋では、『トマトが赤くなると医者が青くなる』と言われるほどです。また、トマトの種類はなんと8000種類もあります。ミニトマト・フルーツトマトなど大きさや味も様々です。

旬：6月～9月

★献立例★



コッペパン・魚のムニエル
 トマトとレタスのスープ
 甘酢和え・アーモンド・牛乳



栄養士からのコメント

トマトが赤い色をしているのはリコピンという色素があるからです。このリコピンは、生活習慣病予防の効果があります。