

# マカロニ入りトマトスープ

費用

所要時間

57円

15分



## 【材料(1人分)】

- ・玉ねぎ 20g(1/8個)
  - ・ウインナー 10g(1本)
  - ・ピーマン 10g(1/2個)
  - ・油 4g(小さじ1)
  - ・マカロニ(乾燥) 5g
  - ・トマトジュース 100g(1/2cup)
  - ・水 100g(1/2cup)
  - ・固形スープの素 3g(1/2個)
- A

## 【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ、ウインナーを炒め、火が通ったら、Aを入れ、5分煮る。

マカロニを入れて5分煮る。最後にピーマンを入れ、塩こしょうで味を調える。

## 【ワンポイント】

マカロニの代わりにゆで大豆、ウインナーの代わりに鶏肉やベーコンを入れてもおいしいです。トマトジュースはトマト缶を使っても大丈夫。日持ちをする食品なので、食料棚に常備し手置くと便利です。夜多めに作って、朝もしっかり食べれるように準備しておきましょう☆

## 【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
121kcal	3.2g	7.2g	11.4g