

ありそうでなかった組み合わせ

わかトマスープ



ありそうでなかった「わかめ」と「トマト」の組み合わせ。
実はうまみの相乗効果が起こる組み合わせでもあります。

1食あたり
110kcal



● 材料(4食分)

わかめ	60g
トマト缶	400g
たまねぎ	40g
シーフードミックス	120g
コンソメ	小さじ4
サラダ油	適量
水	400mL
にんにく	適量
粉チーズ	お好みで

● つくり方

- ① 鍋に油をひき、にんにくを炒める。香りが出たらたまねぎを炒める。
- ② 手でつぶしながらホールトマトを加える。
- ③ 水を加え、ふつふつとさせる。
- ④ コンソメを加える。
- ⑤ わかめ、シーフードミックスを入れ、加熱する。
- ⑥ 容器によそい、お好みで粉チーズを加える。