

料理名 : キャベツとツナのトマトスープ

【材料】 3人分

- ・キャベツの葉3枚
- ・ツナ缶詰1缶
- ・トマトベースの野菜ジュース150cc
- ・コンソメ1
- ・塩・こしょう少々
- ・水

【出来上がり写真】



【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる
- ②鍋にキャベツを入れ、水をひたひたになるまで入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ツナと野菜ジュース、コンソメを入れて、コンソメがとけて味がなじむまで煮込む。
- ④塩こしょうで味を整えて完成！

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)野菜ジュースで簡単なスープにしました。体にいいと思います。キャベツは冷蔵庫に入れておけば長持ちするので、食材が無駄にならないこのレシピを考えました。

掲載時の名前(ニックネームなど)ひかり

ご職業(高校生、大学生、主婦、会社員など):小学生