

れんこんとトマトのコンソメスープ（病院食：汁物）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 2分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.5g]

シャキシャキのレンコンと、とろ〜りトマトの食感が楽しいスープ。スチーム加熱でトマトの湯むきもカンタン！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：2.1g ●炭水化物：7.4g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維、ビタミンC



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

トマト	2000g	[50g]
<材料a>		
レンコン（乱切り）	1200g	[30g]
顆粒コンソメ	40g	[1g]
オリーブオイル	80g	[2g]
水	6000g	[150g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
パセリ（みじん切り）	少々	[少々]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	2分	100℃

下ごしらえ

- ・トマトはヘタをくり抜き、反対側の皮に十字の切り込みを入れる。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にトマトを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 手早く冷水に取って粗熱を取り、皮をむいて大きいくし型切りにする。
3. 鍋に2、<材料a>を入れて煮る。
4. 器に盛り、粗びき黒こしょう、パセリを散らす。



調理ポイント

◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。