

# トマトクリームスープ



1人分

138kcal、 塩分0.7g

## 材料(2人分)

④	トマトジュース	150ml	オリーブ油	小さじ1 1/2
	牛乳	150ml	塩、こしょう	少々
	ベーコン	1.5枚	粉チーズ	小さじ1
	ほうれん草	1株(40g)		
	玉ねぎ	1/4個(50g)		
	しめじ	1/4袋(20g)		

## 作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし冷水に浸しあくをぬく。  
しっかり水気を絞り3cm長さに切る。  
玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。  
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじ、ベーコンを加えて炒める。④とほうれん草を加え3～4分煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整え器に盛り粉チーズをふる。