

トマトのクリーミースープ



◆材料（4人分） 226 kcal ※一人分あたり

トマト	2個	牛乳	100cc
タマネギ	1/2個（100g）	生クリーム	100cc
バター	20g	塩・コショウ	少々
トマトの水煮	200g	洋風だし（水+コンソメの素）	1カップ
トッピング（オリーブ油、生クリーム、パプリカパウダー、刻みパセリ）			適量

◆作り方

- ①. トマトは湯むきにし、食べやすい大きさに切る。
- ②. タマネギは薄く、スライスにしてバターで炒める。
- ③. ミキサーに②とトマトの水煮を入れて回す。さらに洋風だし、牛乳、生クリームを加えてしっかりとかくはんする。
- ④. ③を鍋に移して火にかけ、塩・コショウをして①を入れる。ひと煮立ちさせたら、器に注ぎトッピングをする。

燕産トマト 桃太郎 T-93 購入場所

・県内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>