

## ★ わかめとトマトの和風スープ

### 材料（1人分）

トマト（ヘタなし）	70 g
乾燥わかめ	0.5 g
水	100 ml
めんつゆ（2倍濃縮）	10 ml
カットねぎ	2 g
ポリ袋	1 枚

### 作り方

- ① ポリ袋を倒れないように器に置き、一口大に刻んだトマト、乾燥わかめ、水、めんつゆをポリ袋に入れ軽くもみ混ぜて空気を抜き、上の方でしっかりと結び平らにする。
- ② ポリ袋を沸騰したお湯の中で10分加熱する。
- ③ 加熱後は鍋から取り出し開封して器の上に置いてから、カットねぎを散らし入れる。

エネルギー	22 kcal	たんぱく質	0.7 g	脂質	0.1 g	食塩相当量	0.8 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	-------