

所要  
時間10分 「豆乳のカ」と  
トマトのスープ

## 【材料・分量(1人分)】

豆乳のカ プレーン無糖-----大さじ6  
 トマトジュース(無塩)-----200g  
 レモン汁-----小さじ1  
 塩-----少々  
 こしょう-----少々  
 オリーブオイル-----小さじ1  
 【飾り】  
 パセリ、バジルなど(お好みで)-----適量

## 【作り方】

- 鍋に「豆乳のカ プレーン無糖」とトマトジュースを加え、中火で約3分あたためる。
- レモン汁を加え、塩こしょうで味を調整する。
- 器に盛りつけ、オリーブオイルをかける。
- お好みでパセリやバジルで飾りつけをして、できあがり。

## ・POINT・

「豆乳のカ プレーン無糖」とトマトジュースを、あたためてできるお手軽スープです。「豆乳のカ プレーン無糖」のクリーミーな味わいで本格風に仕上がります。乳アレルギーの方にも安心なのは、うれしいポイント。夏場は冷やしてガスバチョ風もおすすめです。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 138kcal	たんぱく質	: 5.1g
脂質	: 8.5g	炭水化物	: 13.3g
食物繊維	: 5.5g	食塩	: 0.2g