



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



企画タイトル入る

まるごとトマトとふんわり鶏だんごのスープ



一人あたりのエネルギー 313kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト(中玉).....4個
当社自慢の品 ふんわり鶏だんご.....9個
コーン缶.....12g
水.....300ml
コンソメ(顆粒).....小さじ2
粉チーズ.....小さじ2
ブラックペッパー.....少々

■作り方

- ① トマトは湯むきをする
- ② ①のヘタから1cm下を切り取り、中身をスプーンでくり抜いたらキッチンペーパーの上に切り口を下にし置き、水気を切る
- ③ ②でくり抜いた中身を細かく刻んでおく
- ④ ②にふんわり鶏だんごを詰め、上にコーンをのせる
- ⑤ 鍋に水、コンソメ、③、④を入れ、火が通るまで煮詰める
- ⑥ 器に盛り、粉チーズ、ブラックペッパーをかける

cooking memo