



岡山県立大学実習生

特

トマト缶とキャベツのスープ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：140kcal

たんぱく質：5.1g

脂 質：6.7g

炭水化物：16.8g

食塩相当量：0.9g

【材料（1人分）】

トマトカット缶	1/4缶(100g)
キャベツ	葉1枚(40g)
ワインナー	1本
コーン缶	50g
ストレートめんつゆ	小さじ2(10g)
水	50ml
※塩・こしょうは好みで	

★ポリ袋 M (25×35cm)

【作り方】

- ① ポリ袋にキャベツはハサミでざく切り、ワインナーはハサミで輪切りにしながら入れる。
- ② トマト缶、コーン缶、めんつゆ、水を入れてもみ混ぜる。
- ③ 空気を抜いて袋の口をしっかり結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に入れ、5～10分程度加熱する。
- ⑤ お好みで塩こしょうを少々足す。

パッククッキングにすることで食器を汚さず、洗い物が減ります。

材料が少なく、作り方も簡単です。

瀬戸内市の特産品であるキャベツを使用しています。

水の使用量を抑えたスープです。

コーンに甘味があり、トマトの酸味が抑えられます。

ビタミンCがしっかりとれます。

備蓄ができるトマト缶、コーン缶を使用しています。