

No.6 簡単! トマトポタージュ

(材料)

エレンタール 1/2P 40g (味が気にならない方は増やしましょう)

熱湯 150ml か トマトジュース100ml+湯50ml

コンソメ又は塩 お好みで味を調整

市販トマトポタージュの素 1P (1食あたり脂質5g以下の物を選ぶ)



*今回はこれを使いました



栄養成分表示 1食分(17.8g)あたり		この製品には、下表のアレルギー物質の内、色がついているものを含む原料を使用しています。	
エネルギー	71kcal	えび	かに
たん白質	1.6g	小麦	そば
脂質	1.5g	卵	卵
炭水化物	13g	乳糖	花生
食塩相当量	0.99g	くろみ	アモニ
		あわび	あわび
		いか	いか
		イクラ	イクラ
		カキ	カキ
		カニ	カニ
		シイタケ	シイタケ
		大豆	大豆
		豚肉	豚肉
		鶏肉	鶏肉
		まぐし	まぐし
		もも	もも
		さあじ	さあじ
		りんご	りんご
		ゼラチン	ゼラチン

品名	乾燥スープ(ポタージュ)	調理方法	裏面に表示
原材料名	トマトパウダー(国内製造、スペイン製造)、でん粉、クレーミングパウダー、乳糖、砂糖、食塩、食用加工油脂、チーズ、全粉乳、酵母エキス、こんぶエキス、トマトエキス、オニオン、デキストリン、香辛料、粉末しょうゆ、小麦発酵調味料、うきみ(乾燥トマト、パセリ)、調味料(アミノ酸等)、酸味料(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	販売者	味の素株式会社 東京都中央区京橋1の15の1
内容量	53.4g(1人150mlで3人分)	製造所固有記号は、賞味期限の右部に表示。	
賞味期限	底面に表示	●デキストリンは、スープを溶けやすくするために使用しており、さつまいもなどのでん粉から作られています。	
保存方法	常温にて保存	この製品は、味の素グループの国内工場(神奈川県・三重県)で製造しています。	

(作り方)

- ①熱湯(又はトマトジュース+湯を温めて)にトマトポタージュの素を入れて混ぜる
- ②①にエレンタールを混ぜる
- ③お好みでコンソメや塩を加える