

♡ トマトのとろ〜りスープ

176kcal



材料(2人分)

トマト…2個
コンソメスープ…400ml
塩、胡椒…各少々
粉チーズ…適宜

作り方

- 1 トマトはヘタをくりぬぎ、沸騰した湯に丸ごと入れて、30秒ほど茹で、すぐに冷水にとって皮をむく。
- 2 鍋にコンソメスープと **1** を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして20分ほどコトコト煮て、塩・胡椒で味を調える。浸っていない部分には、時々スープをかける。
- 3 **2** をカップに入れて仕上げに粉チーズをのせ、トマトをくずしながら食べる。