

★夏ばて対策レシピ



🍅 トマトと豆腐のスープ

材料（4人分）

トマト	1個（約200g）
絹ごし豆腐	1/2丁（約150g）
大葉	4枚（約4g）
水	3カップ（600cc）
鶏がらスープ	小さじ2（顆粒）

栄養成分（1人分）

エネルギー	： 34kcal
たんぱく質	： 2.6g
脂質	： 1.2g
炭水化物	： 3.5g
食塩相当量	： 0.5g



作り方

トマト・豆腐は、小さくサイコロ状に切ります。
鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がら・トマト・豆腐・
スープ（顆粒）を加え煮ます。
火が通ったら、スープ皿に注ぎ千切りにした大葉をのせて
出来上がりです。

身体が疲れている時は、身体のエネルギーが不足している状態です。身体のエネルギー源となるのは、たんぱく質・脂質・炭水化物。エネルギー代謝（生産）の手助けをしてくれるのはビタミンB群です。
【ビタミンB群】
豚肉・うなぎ・レバー・豆類・卵・乳製品などに含まれています。