

# トマトサンラーダンスープ



トマトの酸味がきいた  
さっぱり具たくさんスープです！  
夜ごはんにも麺を加えて食べるのも◎



とまとまっき

## 作り方

### 材料(2人分)

・豚バラ肉	70g	
・絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	
・トマト	1個(50g)	
・白菜	50g	
・小ねぎ	4本(20g)	
・しいたけ	2個(20g)	
・えのき	30g	
A	顆粒鶏がらスープの素	小さじ2/3
	塩	少々
	減塩しょうゆ	小さじ1/2
	水	250ml
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

- ① 豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ② しいたけは軸を切り落とし、細切りにする。えのきは3cm長さに切る。豆腐は1cm角×3cm長さの棒状に切る。白菜は3cm長さの食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトは一口大の乱切りにする。小ねぎは3cm長さに切る。
- ④ 鍋にAを入れて沸かし、①をほぐしながら加える。
- ⑤ ②を加えて3～4分ほど煮る。そのあとに③を加えてさっと煮、火を止める。

※ お好みでラー油や花椒粉をかけて食べるのもおすすめです！

1人分エネルギー：198kcal 塩分：0.8g 野菜の量：85g