

# トマトと卵のスープ

【材 料】：4人分

		～調味料～	
・たまねぎ	100g (中玉1/2個)	★中華スープの素	小さじ1
・トマト	60g (中玉1/2個)	★シャンタン	小さじ2
・レタス	16g (1枚)	★薄口しょうゆ	大さじ2
・絹ごし豆腐	80g	★塩・こしょう	小さじ1
・たまご	80g (1～2個お好みで)	○片栗粉	小さじ2

## 《下ごしらえ》

- ①たまねぎは皮をむき、トマト・レタスはよく洗う。
- ②たまねぎは薄くスライス、トマトは皮ごと角切り、レタスは短冊に切る。
- ③絹ごし豆腐は角切りにしておく。

## 《作り方》

- ①鍋にたまねぎ、水600mlを入れ火が通るまで煮る。
- ②火が通ったら、豆腐、トマトを入れて煮る。
- ③★調味料を入れる。
- ④水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。溶きほぐした卵を鍋に流し入れる。  
※鍋をよくかき混ぜて、卵を少しずつ流し入れるとトロふわになります！
- ⑤仕上げにレタスを入れて、少し火が通ったら完成！



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
62	4.2	2.9	1.3

※1人当たり

## 調理のポイント

- ★トマトのさわやかな酸味が食欲をそそる夏にピッタリのスープです。
- ★食物せんいやビタミン、たんぱく質がしっかりとることができます。

