



トマトとたまごのスープ (57kcal)



材料 (4人分)

完熟トマト	…160g程度
(またはカットトマト)	…130g)
たまねぎ	…100g
たまご	…2個
パセリ	…少々
水	…3カップ
コンソメ	…5g
A 塩・こしょう	…少々
酒・みりん	…各小さじ1/2杯
さとう	…ひとつまみ
かたくり粉	…小さじ1/2杯
ごま油	…小さじ1/2杯

作り方

- 1 完熟トマトを湯むきし、角切りにする。トマトがなければ市販のカットトマトで代用する。
- 2 たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- 3 鍋に分量の水とコンソメを入れてわかし、たまねぎを煮る。
- 4 たまねぎがやわらかくなったらトマトとAの調味料を入れる。
- 5 水 少々でかたくり粉を溶いて入れ、たまごをふんわりと流し入れてかき玉にする。
- 6 パセリとごま油で香りをつけたらできあがり。時短メニューです。ぜひお試しください！