



食改さんのおすすめレシピ

トマトと卵のふわふわスープ



材料（4人分）

・トマト	1個
・卵	1個
・こねぎ	3本
A {	
・水	600cc
・鶏がらスープ	小さじ2
B {	
・片栗粉	小さじ2
・水	小さじ2
・ごま油	小さじ1
・いりごま	小さじ1

作り方

- ① トマトはへたを取り、一口大に切る。
- ② 鍋にAを入れて沸騰させ、①を加えてひと煮たちさせる。
- ③ いったん火を止めてBの水溶き片栗粉を加える。
混ぜながら再度火をつけて、とろみをつける。
- ④ 卵を溶き、③へ回し入れる。
卵が固まってふわふわと浮いてきたら、箸でゆっくり大きく混ぜて火を止める。
- ⑤ 小口切りにしたねぎを散らし、仕上げにごま油を加える。
- ⑥ 器に盛りつけ、いりごまを振りかける。

ポイント



- ・ トマトの旨味と酸味で減塩でもおいしいメニュー。
- ・ ごま油の風味が減塩を補います。



栄養価（1人分）

エネルギー：	67kcal
たんぱく質：	3.8g
脂質	4.1g
食塩相当量：	0.7g