


トマトの酸辣湯



 <1人分の栄養価>
エネルギー 168 kcal
1人分の野菜 92g

 塩分 1.3g

材料 【4人分】

トマト	2個
えのきたけ	1/2p
豆腐	1/2丁
ねぎ	1/2本
卵	2個
〔水	4カップ
〔鶏がらスープ（粉末）	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ3
ラー油	大さじ1
塩・こしょう	少々
〔かたくり粉	大さじ1
〔水	大さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- 1) トマトは湯むきした後、くし型に切る。
- 2) 豆腐は細切り、ねぎは千切り、えのきだけは石づきを取り除いて半分の長さに切る。
- 3) 鍋に鶏がらスープを沸かし、トマト・豆腐・ねぎ・えのきだけを加える。しょうゆ・酒を加え、ひと煮立ちする。
- 4) 3) に酢・ラー油を加え、塩・こしょうで味を整えたら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 5) 最後に溶き卵を流しいれ、ごま油を入れる。

Cooking Point

- ・トマトは、大きくカットすることで煮くずれを防ぐことができます。また、見た目もあざやかになります。
- ・最初にごま油で炒めると、コクが増します。最後に入れることで風味がよくなります。ごま油の使い方はお好みでどうぞ。
- ・辛い味がお好きな方は、器に盛ってから、さらにラー油やこしょうを足してください（分量外）。
- ・にら、小ねぎ等の青みを最後に散らすと彩りがきれいに仕上がります。



対象：辛い味が好きな方