

トマトと卵の春畑スープ



材料 【4人分】

| | |
|------|-----------|
| トマト | 2個 |
| にんにく | 1片 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 豚肉 | 100g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 大さじ1 |
| A | 水 3カップ |
| | 固形コンソメ 1個 |
| | 塩 小さじ1/4 |

 <1人分の栄養価>
エネルギー 154 kcal
1人分の野菜 117g

 塩分 1.1g

作り方

- 1) トマトは湯むきしてヘタをとり、くし型切りにする。
- 2) にんにくと玉ねぎは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りがでてきたら玉ねぎを入れて炒める。
- 4) 豚肉を加えて炒め、酒をふる。
- 5) Aとトマトを加え、7～8分煮る。
- 6) 最後に溶き卵を全体に流し入れ、火を止める。

Cooking Point

- トマトは、完熟トマトで作るとおいしいです。
- トマトが崩れるくらいにやわらかく煮込むとさらにおいしくなります。
- 玉ねぎを加えてから丁寧に炒めることで、野菜の旨みが引き出されます。



対象：子どもから
ご年配の方まで