



野菜を食べよう!

トマトの酸辣湯風スープ



材料(2人分)

・トマト	100g	・ごま油	小さじ1/2	
・もやし	40g	・卵	1/2個(25g)	
・にら	20g	A [・片栗粉	小さじ1
・生しいたけ	30g		・水	大さじ1
・きくらげ(乾)	4g			
・水	200ml			
・顆粒鶏がらスープ				
	小さじ1/2			
・しょうゆ	小さじ1/2			
・酢	大さじ1			

作り方

- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。トマトは一口大の大きさ、しいたけは薄切り、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープを入れ、火にかける。しいたけ、きくらげを入れ、沸騰したらトマト、もやし、にらの順番に加える。
- ③具に火が通ったら、しょうゆを加え、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を溶きほぐして回し入れる。
- ④卵が浮いたら火からおろし、酢とごま油を入れる。

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	2.5	g
炭水化物	7.1	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

おすすめ
ポイント

トマトの旨味と酢の酸味で、減塩でもおいしく食べられます。