

トマトと卵のスープ

一人分 62kcal たんぱく質 5.0g 塩分 0.38g



材料（4人分）

トマト	中 2 個
玉ねぎ	大 1 / 4 個
水菜	1 株
豚せんぎり肉	40 g
卵	1 個
セロリ	適量
塩	小さじ 0.5
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1
スープ（豚骨）	600 cc
油（炒め用）	適宜

作り方

- ① トマトは湯むきして角切り、玉ねぎはうす切り、みずなは 2cm に切る。セロリは小口切りにする。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ 豚肉を炒めて玉ねぎ・セロリを加えスープを入れて煮る。塩・こしょう・しょうゆで味付けする。
- ④ 野菜が煮えたらトマトを加える。
- ⑤ ④に水とき片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れ、水菜を加え味をととのえる。

やってみよう!! トマトの湯むき

① トマトの中心（ヘタと反対側）に、十字に切り込みを入れる



② 切込みをいれたトマトを熱湯につける



③ ②を冷たい水に入れる



④ むけてきた皮をとる

