



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



トマトたっぷり中華スープ



一人あたりのエネルギー 107kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

トマト	3個
玉ねぎ	1/2個
ごま油	大さじ1
中華だし(顆粒)	大さじ1
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
A 水	4カップ
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
溶き卵	2個分
刻みねぎ	適宜

■作り方

- ① トマトはくし切り、玉ねぎは厚さ3mmにスライスする
- ② 鍋にごま油を熱し、①を入れてさっと炒める
- ③ ②にAを合わせ入れて火を通す
- ④ ③が小さく煮立ってきたら、溶いたBを加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、卵にふんわりと火が通れば器に注ぎ、刻みねぎをトッピングする

cooking memo