



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

トマトと
たまごの
スープ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・たまご……4個
- ・たまねぎ……4分の1個
- ・マッシュルーム(水煮)……80g
- ・トマト……中サイズ2個
- ・こまつな……1わ
- ・酒…小さじ2
- ・しょうゆ……大きじ1半
- ・みりん……小さじ2
- ・こしょう……少々
- ・塩……小さじ1
- ・片栗粉……小さじ2
- ・溶き水…小さじ4
- ・とりがらスープの素…小さじ2
- ・水……5カップ

つく かた
【作り方】

- ①たまねぎはスライス、トマトは皮が固ければ湯むきして角切り、こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷ましたあと軽くしぼって2センチ幅に切ります。
- ②鍋に水ととりがらスープの素を入れてわかし、マッシュルーム、たまねぎを入れて煮る。
- ③さらに調味料、トマトを入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉をつくり、回し入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑤こまつなを入れて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：100キロカロリー

たんぱく質：8.0グラム

脂肪：4.2グラム

塩分：1.3グラム