



だいとう
キラキラ大東 

トマトと
モロヘイヤの
スープ

レッツ♪
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・たまご……3個
- ・たまねぎ……1個
- ・しめじ……80g
- ・トマト……中サイズ1個
- ・モロヘイヤ……1わ
- ・セロリ…5センチ
- ・にんにく…1かけ
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・ベーコン…40g
- ・こしょう……少々
- ・塩……小さじ半分
- ・片栗粉……小さじ2
- ・溶き水…小さじ4
- ・コンソメ…小さじ2
- ・水……3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、モロヘイヤは2センチ幅に切り、セロリはななめ薄切り、にんにくはみじん切り、しめじは石づきをとり小房にわけ、ベーコンは短冊に切ります。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、セロリを炒める。
- ③さらに水とコンソメ、調味料、しめじ、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モロヘイヤを入れて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：168キロカロリー
- たんぱく質：8.6グラム
- 脂肪：9.4グラム
- 塩分：0.7グラム