



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