

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆トマトのかきたまスープ◆◇

1人分エネルギー：74kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

- トマト・・・・・・・・中2個
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 卵・・・・・・・・2個
- コンソメ・・・・・・・・1個
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・600cc
- ◆片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- ◆水・・・・・・・・小さじ4



<作り方>

- ① トマトは食べやすい大きさのざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水と玉ねぎ、コンソメを入れて火にかける。
トマトを加え、ひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 水溶き片栗粉（◆）でとろみをつける。
- ④ 溶きほぐした卵を回し入れ、卵がふわっと浮き上がったら火をとめる。

