

トマトと卵のスープ



1人分 44kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

トマト	小1個 (150g)	スープ	
卵	1/2個 (30g)	固形ブイヨン	1/2個
オクラ	1本 (8g)	湯	1と1/2カップ
塩	少量		
酒	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		

～トマトの酸味とうま味でおいしく適塩～

作り方

1. トマトは湯むき(*)し、一口大のザク切りにする。
2. 卵は溶きほぐす。
3. オクラは洗ってから、表面に塩をすりこみ、熱湯にサッと通し、水にとり、へたを取り、うすい小口切りにする。
4. 鍋にスープを作り、中火で煮立て、酒としょうゆを加える。煮立ったらトマトを加える。
②の溶き卵を流し入れ、火を止め半熟になって浮いてきたら火を止め、オクラを加える。

* トマトの湯むき

トマトは包丁でへたをくり抜き、熱湯につけ、皮にヒビが入ったら、すぐに水にとり、皮をむく