

トマトと卵のスープ

～トマトの酸味とうま味でおいしく適塩～



1人分 43kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

トマト	150g	スープ	
卵	1/2個	〔固形ブイヨン	1/2個
オクラ	1本	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		

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、ヘタを取り、薄い小口切りにする。
- 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

トマトは包丁でヘタをくり抜き、熱湯につけて皮にヒビが入ったら、すぐに水にとり皮をむく。