

☆簡単メニュー☆

コンソメを使わない！和風のとろみスープ

☆トマトと鶏肉のあっさりスープ

【材料】大人2人、子ども1人

- ・鶏肉(コマ) 100g
- A [・食塩 少々
- ・酒 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・トマト 1/2個
- ・しめじ 1/2袋
- ・水 3カップ(600ml)
- B [・醤油 大さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1と1/2
- ・卵 1個

【作り方】

- ① トマトはくし切りにして、しめじはほぐす。
(トマトは湯むきしてもよい)
- ② 鶏肉は調味料(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に水を入れて沸かし、調味料(B)を加えてしめじを煮る。
- ④ さらに②を入れて煮る。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらトマトを加え、溶き卵を回し入れて火を通す。



～トマトの湯むき～

包丁の刃先でへたをくりぬきます。
穴あきお玉などにトマトをのせて沸騰した



旬の枝豆を加えると、彩りもきれいです♪
トマトは種を除かず角切りにしてもおいしく仕上がります！

献立例

トマトと鶏肉のあっさりスープは、
チャーハンやピラフ、サラダと組み合わせて！