

## 【トマトと玉ねぎの中華スープ】レシピ

### 【材料 2人分】

トマト	100g (1/2個)	
玉ねぎ	50g (1/4個)	
卵	2個	
ごま油	小さじ1	
ニンニク (チューブ)	2cm	
A	水	400ml
	鶏がらスープの素	小さじ2
	醤油	小さじ1
ねぎ	少々	



### 栄養価<1人分>

エネルギー	148kcal	たんぱく質	9.0g
脂質	6.8g	食塩相当量	1.7g

### 【作り方】

- ① トマトは一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ 鍋にごま油とニンニクを加えて熱し、トマトと玉ねぎを加えて1分くらい炒める。
- ④ ③にAの水、鶏がらスープの素、醤油を加え煮立たせてから2分煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を細くゆっくりとまわし入れ、火を止める。
- ⑥ 数秒待ってから卵が固まれば全体をかき混ぜ、器に注ぎ、ねぎを散らして出来上がり。

### ☆ポイント☆

- ◎トマトと玉ねぎを炒めてから煮ることで美味しさがアップします。
- ◎溶き卵をまわし入れる時は、スープが沸騰している状態で菜箸などを使い、細くゆっくりとまわし入れます。かき混ぜるときは、すぐに混ぜないで卵が固まってきたら混ぜるようにします。スープが濁らずに仕上がります。
- ◎短時間で作ることができます。