

料理 堀江ひろ子
ほりえさわこ
撮影 木村拓



トマトのかきたまスープ

1人分 96kcal 塩分 2.0g▶10分

●材料(2人分)

トマト 1個
万能ネギ 2本
ショウガ 1片
ゴマ油 小さじ1/2
顆か 粒りゅう鶏ガラスープ
のもと・小さじ1と1/2
紹興酒(または酒) 大さじ1
乾燥ワカメ 大さじ1
塩、コショウ 各少々

④溶き卵 1個分
水 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2

[作り方]

①トマトは厚さ1cmのイチヨウ切りにする。万能ネギは長さ2cmに切る。ショウガはせん切りにする。

②鍋にゴマ油とショウガを入れて中火にかけ、香りがたってきたら、水1と1/2カップ、鶏ガラスープのもと、紹興酒を加えて煮立てる。トマトとワカメを加え、煮立ったら混ぜ合わせた④をまわし入れる。塩、コショウで味を調え、ネギを加える。