

## おうちで作ろう！

# トマトと たまごの ふわふわスープ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ゴマ油	小さじ1強	①かつおと昆布でだしをとる。 ※給食では鶏ガラでとりますが、中華スープの素で代用できます。その時は、塩加減に注意すること。 ②ゴマ油を鍋で熱し、玉ねぎを炒める。 ※ ここでひとつまみ砂糖を加える。 ③ 人参加えて、さらに炒める。 ④ 出汁を加え、トマト・えのきを加える。 ⑤ 弱火で10分ほど、温める。 ⑥ 調味⇒水溶片栗粉⇒沸騰⇒溶き卵（攪拌しながら） ※ 必ず沸騰！卵がふわふわにするため。 ⑦ 最後、ざく切りした小松菜を入れ、火を通す。
玉ねぎ 1/4個 粗みじん	60g	
砂糖	ひとつまみ	
人参 3cm位 千切り	30g	
だし 2カップ	400ml	
トマト 中玉2個 角切り	120g	
エノキ1/4房 2cmざく切	50g	
小松菜一房 1cmザク切	60g	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
醤油	小さじ1	
食塩	小さじ1/3	
水溶き片栗粉 (水：粉=2：1)	大さじ1	
溶き卵 2個分	100g	

## ポイント！

おいしさのポイント：食材のうまみを使った減塩スープです！

- ★ トマト＝調味料！加熱すると更にうま味が増します！
- ★ きのこと類もうま味成分が強いので、積極的に活用しよう！

調理のポイント

- ★ ふわふわ卵の作り方⇒調味⇒水溶片栗粉⇒沸騰⇒溶き卵（攪拌しながら）必ず沸騰させ、片栗粉で閉じる前に調味する！

## 1人分栄養価

エネルギー	183	kcal	脂質	3.8	g
たんぱく質	4.3	g	食塩相当量	0.8	g