

# トマトと卵のスープ

材料	1人分	4人分	切り方
卵	25g	100g	割卵し、といておく
鶏肉	15g	60g	
トマト	25g	100g	湯むきをして角切り
たまねぎ	30g	120g	角切り
しめじ	10g	40g	石づきとってほぐす
にんじん	10g	40g	いちょう切り
ベーコン	5g	20g	短冊切り
チキンガラスープ	10g	40g	
油	1.5g	6g (小さじ1 1/3)	
しょうゆ	1.5g	6g (小さじ1)	
みりん	0.7g	2.8g (小さじ1/2)	
塩	1g	4g (小さじ2/3)	
こしょう	適量	適量	
片栗粉	1.2g	4.8g (小さじ1 1/3)	
溶き水	2.4g	9.6g (小さじ2)	
水	120ml	480ml	



## 【作り方】

- ①油を熱し、鶏肉とベーコンを炒める。
- ②にんじんとたまねぎを加える。
- ③しんなりしてきたら、水とチキンガラスープを入れて煮る。
- ④沸いたら、しめじとトマトを加えて煮る。野菜が煮えたら、調味料を入れる。
- ⑤水で溶いた片栗粉を入れ、卵を流し入れる。

## 【栄養メモ】

- ・トマトは夏野菜の一つで、抗酸化作用があり、老化を防ぎます。
- ・このスープは、野菜スープの中に、角切りにしたトマトと卵を入れています。さっぱりとしているので、トマトが苦手な児童でも食べられました。

