



きくらげとトマトのスープ

材 料 （2人分）

きくらげ(乾)	2g
トマト	100g
卵	1個
水	240ml
鶏ガラスープの素	小さじ1強
酢	大さじ1
ごま(白)	小さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	73 kcal
食塩相当量	1.0 g



作り方

- ① きくらげはたっぷりの水で戻し、一口大に手でちぎる。
トマトはザク切りにする。
卵は溶きほぐす。
- ② 鍋で湯を沸かし、トマト、きくらげを入れてひと煮立ちしたら、鶏ガラスープの素、酢を入れる。
- ③ ②に溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら、器に注ぎ、ごまを散らす。

★ きくらげの食感が楽しい汁物です。

トマトはミニトマトを使うとより手軽に作れます。

さらに、ご飯と、水菜や豆苗、葉ねぎなどの野菜をちぎって加えれば、
バランスの整った雑炊になりますよ！

