

汁物: トマトと卵のしょうがスープ

★1人分★
69kcal 塩分: 1.1g



【材料】	2人分	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • トマト(小) • 長ねぎ • しょうが • 卵 • サラダ油 <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 水 • 塩 • 鶏ガラスープの素(顆粒) 	<p>60g (1/2 個)</p> <p>20g (1/4 本)</p> <p>5g (1/3 かけ)</p> <p>60g (1 個)</p> <p>2g (小さじ 1/2)</p> <p>260ml</p> <p>小さじ 1/6 (1g)</p> <p>小さじ 1 弱 (2g)</p>	<p>120g (1 個)</p> <p>40g (1/2 本)</p> <p>10g (2/3 かけ)</p> <p>120g (2 個)</p> <p>4g (小さじ 1)</p> <p>520ml</p> <p>小さじ 1/3 (2g)</p> <p>小さじ 2 弱 (4g)</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;"> <p>下 準 備</p> </div> <div> <p>① トマトは 1 cm角に切り、長ネギは斜め切り、しょうがは千切りに切る。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> </div> <p>② 鍋にサラダ油を熱し、長ネギとしょうがを炒める。香りがたったら、トマトを加えて炒める。</p> <p>③ サラダ油が全体に回ったら、【A】を加える。</p> <p>④ ひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。卵に火が通ったら出来上がり。</p>