

【レタスとトマトの卵スープ】



トマトは、ヘタが緑色でピンとしていて、皮にハリがあるものが新鮮ですよ。



いもち

材料（約4人分）

- ・トマト 中1個 ⇒角切り
- ・レタス 50g ⇒ひと口大にちぎる
- ・にんじん 20g ⇒細切り
- ・玉ねぎ 120g ⇒スライス
- ・ロースハム 30g ⇒1cm色紙切り
- ・溶き卵 2個分

- | | | |
|-----|-----------|------|
| 調味料 | ・鶏がらスープ | 4カップ |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・こしょう | 少々 |
| | ・うすくちしょうゆ | 少々 |

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

作り方

- ① 鶏ガラスープに、にんじん、玉ねぎ、ハムを入れて煮る。
- ② 次にトマトを加える。
- ③ 調味料で味をととのえ、溶き卵を流し入れる。
- ④ レタスを加えてできあがり。

レタスは、煮すぎるとクタクタになってしまうので、最後に加えましょう。



くりっち