

トマトのかき玉スープ

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】（2人分）

トマト…中4個（600g）	片栗粉…小さじ1
水…100cc（1/2カップ）	水…小さじ2
たまご…1個	青ネギ…適量
唐辛子…1/2本	塩…少々
みじん切りにんにく…1かけ分	こしょう…少々
サラダ油…大さじ1	

【作り方】

- ①トマトはへたをとり、湯むきしざく切りにする。
- ②鍋に油、唐辛子、にんにくを弱火炒め、香りが出たら①のトマトを入れて中火で煮る。
- ③②のトマトが煮崩れて水分が半分になったら水100ccを加える。再度沸騰したら塩・こしょうで味を調える。
- ④③を水溶きカタクリでとろみをつけ、溶き卵を回し入れて火を止め、盛り付けた後ネギを散らす。
辛みが苦手な方は、唐辛子のかわりにラー油を使ってもOK。