

コンソメを使わない！和風のとろみスープ

# ☆トマトと鶏肉のあっさりスープ

## 【材料】大人2人、子ども1人

A	・鶏肉(コマ)	100g
	・食塩	少々
	・酒	大さじ1/2
	・片栗粉	大さじ1
	・トマト	1/2個
	・しめじ	1/2袋
B	・水	3カップ(600ml)
	・醤油	大さじ1と1/2
	・酒	小さじ1と1/2
	・卵	1個

## 【作り方】

- ①トマトはくし切りにして、しめじはほぐす。  
(トマトは湯むきしてもよい)
- ②鶏肉は調味料(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③鍋に水を入れて沸かし、調味料(B)を加えてしめじを煮る。
- ④さらに②を入れて煮る。
- ⑤鶏肉に火が通ったらトマトを加え、溶き卵を回し入れて火を通す。

～トマトの湯むき～



包丁の刃先でへたをくりぬきます。  
穴あきお玉などにトマトをのせて沸騰した



旬の枝豆を加えると、彩りもきれいです♪  
トマトは種を除かず角切りにしてもおいしく  
仕上がります！

献立例

トマトと鶏肉のあっさりスープは、  
チャーハンやピラフ、サラダと組み合わせて！

トマトと鶏肉のあっさりスープ

令和2年8月号