

汁物

トマトとコーンの中華スープ

～さっと作れる簡単スープ～



お好みで卵を入れてもおいしい



一人分の栄養価(ごま油含む) エネルギー 41kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 1.4g
(ごま油・溶き卵含む) エネルギー 77kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

トマト	中 1/2 個
粒コーン	大さじ 3 (約 40g)
玉ねぎ	中 1/4 個
小ねぎ	1 本
鶏がらスープのもと	大さじ 1/2
水	400ml
塩	少々
こしょう	少々
【お好みで】 ごま油	少々
溶き卵	1 個分

作り方

- 【1】トマトは2cm角程度のざく切り、玉ねぎは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 【2】鍋に水、たまねぎ、鶏がらスープのもとを入れ、ふたをして中火にかける。
- 【3】玉ねぎが透き通ってきたらトマト、粒コーンを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。さらに1分ほど加熱し、最後に小ねぎを入れて火を止める。
- 【4】お好みでごま油を入れる。

●溶き卵を入れる場合は、【3】の小ねぎを入れる前に流し入れ、加熱する。



ごま油を入れると風味がアップ！
卵を加えたスープは、
朝ごはんにもぴったりだっちい！



作り方動画
(区ホームページ)▼

