

サンラータン トマト酸辣湯風



酸味は減塩の
大きな味方です♪

トマトで
旨味をアップ!

1人分あたり エネルギー 84kcal 食塩相当量 1.1g
参考食塩相当量 : みそ汁(市販) 2.0g

【材料(4人分)】

・トマト	360g(中2個)	A	・鶏ガラだし(顆粒)	小さじ2	・卵	2個
・しめじ	60g		・水	600ml	・ラー油	お好みで
・小ねぎ	40g	B	・こしょう	適量		
・ごま油	小さじ2		・酢	大さじ1弱		
			・しょうゆ	小さじ2		

【作り方】

- ① トマトは一口大、小ねぎは小口切りにし、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② 鍋にしめじを入れ、ごま油で軽く炒める。
- ③ ②の鍋にトマトを加え、汁が出るくらいまで弱火から中火で炒める。
- ④ ③にAを入れて5分程度加熱する。
- ⑤ Bで味をととのえ、溶いた卵を加える。
- ⑥ 器によそい、小ねぎ、お好みでラー油をトッピングして出来上がり。