

汁物・スープ

トマトとレタスの中華スープ

[1人分] エネルギー：59kcal 塩分：1.8g



材料 [4人分]

- トマト：2個
- レタス：1/4個
- スープ：3カップ
- トマトジュース：1カップ
- 塩：小さじ1
- 片栗粉（葛粉）：大さじ1
- 水：大さじ1
- 卵：1個
- 小ねぎ（小口切り）：少々

作り方

1

トマトはさいの目に切ります。レタスは小さめにちぎります。

2

スープを沸かして"1"を入れ、トマトジュースと塩を加えます。あくを取りながら煮ます。

3

水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れます。器に盛り、小ねぎを散らします。