

汁物・スープ

蕃茹豆腐湯(トマトと豆腐のスープ)

[1人分] エネルギー：74kcal 塩分：0.9g



材料 [6人分]

- 豆腐：1/2丁
- 玉ねぎ：150g(中1ケ)
- トマト：200g(1~2ケ)
- スープ(中華風)：4カップ
- トマトジュース：1缶
- 塩：小さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- 卵：1個
- 押し麦(炊いた物)：30g
- あさつき(万能葱)：少々

作り方

1

豆腐と玉ねぎはさいの目に切ります。トマトは湯むきして、さいの目に切ります。

2

スープを煮立て"1"と炊いた押し麦を入れます。トマトジュースと塩を加え、あくをすくいながら煮ます。

3

水溶き片栗粉を流し入れ、最後によく溶いた卵を流し、小口切りしたあさつきを散らします。

[ワンポイントアドバイス]

卵がなくても美味しいです。

熱くても冷たくても美味しく食べられます。

ホールトマト缶でも作れます。(400g缶)