

トマトの酸辣湯

野菜たっぷりのスープです。

<主な材料・4人分>

豚もも薄切り肉	100g	
醤油	小さじ1	A
酒	小さじ1	
トマト	1個	
ニラ	1/2束	
もやし	1/2袋	
絹ごし豆腐	1/3丁	
鶏ガラスープ	小さじ2	B
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
塩こしょう	少々	
ラー油	適量	
卵	1個	



<作り方>

- ① 豚もも薄切り肉は細切りにし、ボウルに入れて、Aを入れ、調味料が均一になるようにしっかりとみ込み、味付けをする。冷蔵庫で15分寝かせておく。
- ② トマトはざく切り、にらを2cmの長さに切り、もやしはさっと洗ってざるに上げておく。豆腐は0.5cm×2cmの短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。肉の色が変わってきたら、水を600mlを加え強火にかける。煮立ったらアクをすくう。
- ④ 中火にして、②とBを加えさっと煮る。塩こしょうで味を整える。
- ⑤ 強火にして、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 器に盛る。ラー油をお好みで加える。

エネルギー 108 kcal 蛋白質 9.5 g 塩分 1.3 g