

【材料】(4)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

水 800cc

鶏がらスープの素 16g

卵 2個

トマト 中2個

塩 少々

こしょう 少々

【作り方】

- ① トマトを 3cm角 くらいに切る
- ② ふっとうしにお湯に トマトと 鶏がらスープの素を入れる
- ③ トマトが"少しくず"れてきたら、とき卵をまわし入れる
- ④ 卵が"フワッ"となったら、塩とこしょうで味を整えてできあがり。  
火をとめ

☆ トマトをコーンに変えてもいいよ!  
 トマトは酸味がさっぱり、コーンは甘くなります。



【料理の特徴や工夫した所】

トマトが苦手でも、少し煮るとトロリと  
なって食べやすいです。

え 等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあ  
せん。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )