

すしのりとトマトの卵スープ

エネルギー：58kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

すしのり	2枚
トマト(小)	1個
卵	2個
青ねぎ	1本
<スープ>	
水	3カップ
鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

* 作り方 *

- (1) トマトを1cm角切り、青ねぎは細切りにする。
- (2) 器にのりをちぎって入れておく。
- (3) 鍋に水、鶏がらスープの素、酒、塩、こしょうを入れ、スープをつくり、煮立ったら(1)のトマトを入れる。
- (4) (3)のスープがひと煮立ちしたら、溶き卵を糸状に流し入れ、青ねぎを散らし、(2)の器に注ぐ。

(1)



(2)



(3)



(4)

