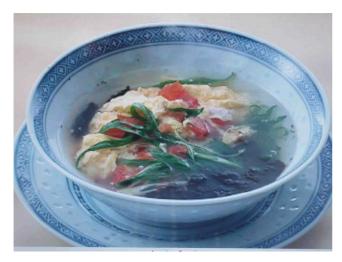
すしのりとトマトの卵スープ

エネルギー: 5 8 kcal (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
90	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いれ青ねぎを散らし、(2)の器に注ぐ。

