

トマトのサンラータン風スープ

【材料 4人分】

ミニトマト	12個
鶏ミンチ	80g
卵	1個
水	800cc
鶏がらスープの素	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ2
片栗粉	大さじ2
塩	適宜
こしょう	適宜



【作り方】

- ① たまねぎを薄切りにして、油でいためる。
- ② ①に鶏ミンチを合わせていためる。
- ③ ②に水とスープの素、トマトを入れて炊く。
- ④ 調味料をいれる。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶き、流しいれる。
- ⑥ 溶き卵をいれる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
トマトのサンラータン風スープ	96	5.8	3.8	18	0.8	0.3

ミニトマトは、トマトを切って使っても美味しくできます。
トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンは、トマトを加熱することで吸収率が上がると言われています。

