

野菜たっぷりクッキング

レタスとトマトの玉子スープ

材料	2人分	作り方
卵	1個	① 卵は割りほぐす。レタスは手で一口大にちぎる。 トマトは1.5cm角のサイコロ切りにする ② 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、煮立ったらトマトを加える。 ③ 沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れ、再度沸騰したら溶き卵を回し入れる。 ④ レタスを入れて、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにごま油を入れる。
レタス	80g(大2枚)	
トマト	80g	
水	500cc	
中華だしの素	小さじ2	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ2	

