

主食

主菜

副菜

卵とトマトの中華スープ

調理時間：15分

卵でたんぱく質を補うことができる
トマトの酸味と甘味で食欲増進！
チューブのおろししょうがで
香りUP&時間短縮できる



材料
1食分

卵 1個 (50g)
ミニトマト 4個 (50g)
長ねぎ 20g
おろししょうが チューブ3cm (5g)
ごま油 小さじ1/2 (2g)

水 3/4カップ (150ml)
顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3 (1g)
塩 ひとつまみ (0.5g)
こしょう 適量

調理器具：



作り方

- 1 長ねぎは小口切りにする。
- 2 ミニトマトは4等分に切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、1の長ねぎ、おろししょうがを入れ、炒める。
- 4 3の鍋に2のミニトマト、水、顆粒鶏ガラだしを入れ、煮込む。
沸騰したら、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 溶いた卵を4の鍋に流し入れ、
卵が固まったら火を止める。

栄養価 (1食分)

エネルギー：110kcal

たんぱく質：6.2g

脂質：6.7g

炭水化物：5.6g

食塩相当量：1.2g