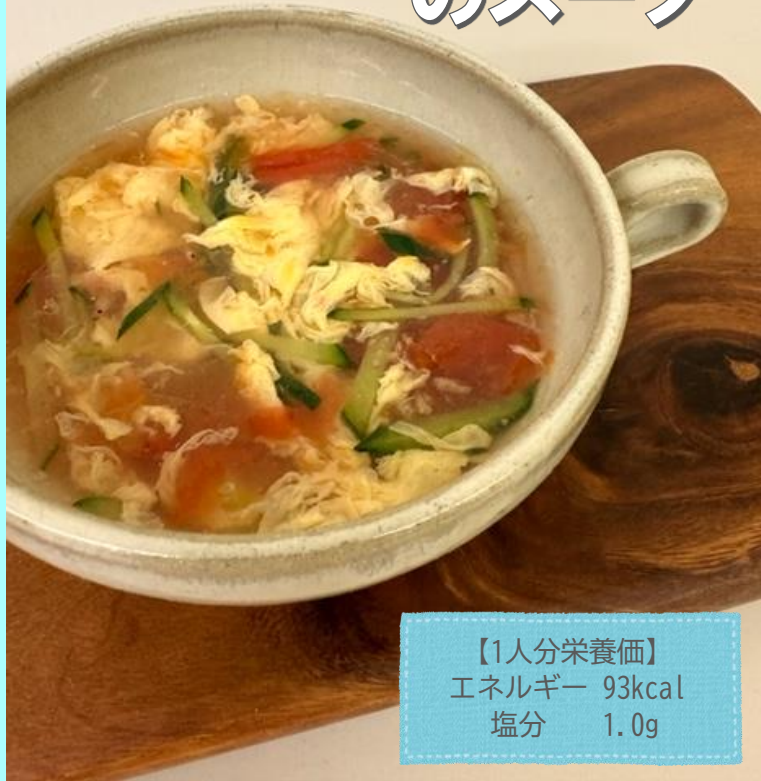


主菜

きゅうりとトマト のスープ



【1人分栄養価】
エネルギー 93kcal
塩分 1.0g

材 料（4人分）

きゅうり	2本	〔 塩	小さじ2/3
トマト	2個		こしょう
卵	2個	〔 片栗粉	大さじ1
桜えび	6g		水
水	6カップ	ごま油	小さじ2

作 り 方

- きゅうりはせん切り、トマトは乱切りにする。
- 鍋に桜えびと水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど煮る。
1のトマトを加えて中火で煮立て、さらに5分ほど弱火で煮る。
- 塩、こしょうで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 強火にして沸騰させたところに溶き卵を流し入れ、1のきゅうりを加える。
- ひと混ぜして火を消し、ごま油で香りをつける。

Point

二大夏野菜を組み合わせたスープです。桜えびを使うことで塩分が少なくてもとてもいい香りが出るため、食欲をそそります。