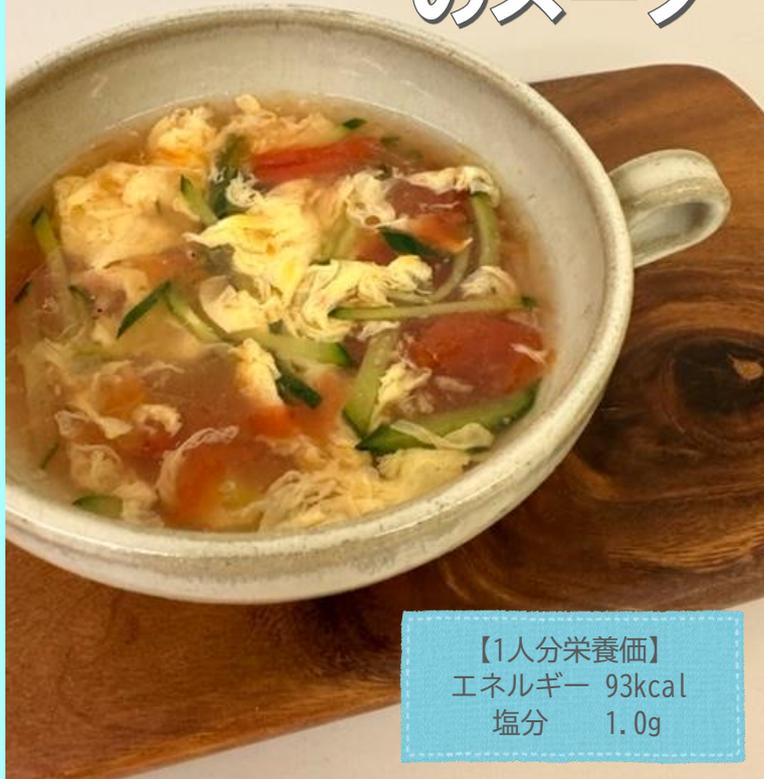


主菜

# 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 | 少々     |
| 卵    | 2個   | 〔 | 片栗粉  | 大さじ1   |
| 桜えび  | 6g   |   | 水    | 大さじ2   |
| 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。