

トマトと卵のスープ



●材料 (4人分)

鶏肉	50 g
卵	1個
トマト	大2個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	小1個
パセリ	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	大さじ2
コンソメ	1個
水	3カップ (600 c.c.)
炒め油	適宜

トマトはうまい成分があるので生で食べるだけでなく、煮込み料理でも大活躍！食欲が落ちる夏でもトマトの酸味でおいしく食べることができます。



● 作り方

1. トマトはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。人参はいちょう切りにする。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、鶏肉を入れてよく炒める。
3. 人参をいれてさらによく炒め、水、コンソメを入れる。
4. 沸騰したらトマトを入れる。とき卵もいれて、しょうゆ、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。