



トマトジュースで作る! 10分 トマト酸辣湯



■作り方

- ①豚ばら肉は3~4cm長さ、玉ねぎ、しいたけは薄切り、豆腐は一口大、トマトは1cm角に切る。
- ②鍋にごま油を温め、豚肉、玉ねぎ、しいたけの順に炒める。
- ③玉ねぎがしんなりとしてきたら、トマトジュース、水1カップ、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ④トマト・顆粒鶏がらだし・しょうゆ・酢をいれ混ぜる。
- ⑤沸騰した中に溶いた卵を入れてかきたま状にし、器に盛りつける。
お好みでラー油をかけ、青ねぎをトッピングする。

■材料・分量 (3人分)

豚ばら肉(薄切り)	4枚	顆粒鶏がらだし	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ1.5
しいたけ	2個	酢	大さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁	溶き卵	2個分
トマト	1個	ラー油	お好みで
ごま油	大さじ1		
【カゴメトマトジュース低塩720ml】	3カップ		

■ポイント

- * トマトジュースがベースの、酸っぱくてピリ辛な酸辣湯です。
- * 麺を入れたり、とろみをつけてごはんにかけても美味しいです。

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	290 kcal
●野菜相当量	167 g
●食塩相当量	2.7 g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社