



トマトの酸味と、ニラの風味で元気いっぱいになれるスープです。顆粒の鶏ガラスープがなくても、素材の味だけでとってもパンチの効いたスープを作れるんですよ。

トマトとニラの中華スープ

材料：2～3人前

トマト	大なら1つ、 ミニトマトなら5つくらい
ニラ	1/2束
生姜	1かけ

だし汁	適量
ごま油	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩・胡椒	適量

作り方

1. だし汁を用意する。※だしの取り方参照
2. トマトを食べやすい大きさに切る。ミニトマトなら半分に。ニラは1・2cmに切り、生姜は千切りにする。
3. 温まっただし汁にトマトと生姜を入れ5分ほど中火で煮たら調味料を加える。塩で味を整える。
4. ニラは食べる直前に入れ、さっと火を通す。(色が悪くなるため)