トマたまスープ

出汁をしっかり取るから、うま味たっぷりで鶏がらスープの素もいりません。トマト・卵で元気が出るので身体がしんどい時にもおすすめです。

材料２・３人分

鰹節	一掴み
いりこ	一掴み
昆布	１枚
酢	小さじ１
トマト	大または中２個
卵	２個
椎茸	２個
しょうが	１かけ
白だし	適量
黒こしょう	少々
ごま油	少々

作り方

1. 中くらいの片手鍋に鰹節といりこを一掴み、昆布１枚と酢を入れて水を鍋のを８分目まで入れて火にかける。酢を加えることで、鰹節やいりこからミネラルが溶け出します。
2. 沸騰してきたら、グツグツしない程度の火加減に。沸騰させてしまうと、ミネラルが飛んでしまいます。他の料理をしている間３０分ほど弱火のまま放置しておく。
3. 穴じゃくしなどを使って昆布・鰹節・いりこを取り除く。
4. くし切りにしたトマト、みじん切りのしょうが・椎茸の千切りを加えて中火。
5. トマトがくたっとしてきたら、白だし、黒こしょうで味付け。
6. 溶き卵を入れる。この時すぐにはかき混ぜずに、１０秒ゆっくり待ってから混ぜると卵がふわっと。
7. ごま油を少し加えて、完成。

© 2020 AYANO'S KITCHEN