

# トマトとワンタン入り卵スープ

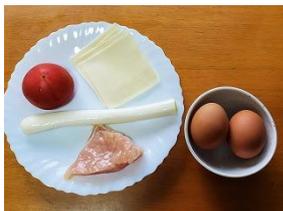


ワンタンと卵が入ったのどごしの良いスープです。

旬のトマトのうま味と甘みも加わり、さらにおいしくなります。

## 【材料】（4人分）

ワンタンの皮 7～8枚  
鶏肉 50g  
トマト 中1個  
卵 2個  
長ねぎ 1/2本  
コンソメ 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
ごま油 少々  
いりごま 大さじ1



## 【作り方】

①ワンタンは8等分、鶏肉、トマトは角切り、長ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。

②鍋に水を500cc入れて火にかけ、鶏肉入れる。煮えたら、調味料、トマト、長ねぎを入れ、煮立ったらワンタンをほぐしながら入れる。

③ワンタンが煮えたら、卵を流し入れ、ごま油を入れて出来上がり。

## 【ポイント】

- ・トマトの皮にもリコピンなどの栄養が多くふくまれているので、皮ごと使しましょう。
- ・ワンタンを入れるときは、くっつかないように汁も混ぜながら入れましょう。