

## ヘルスマイトさん おすすめレシピ



### トマト玉子スープ



#### 材料 (5人分)

トマト	中2個
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
コンソメ	2個
水	3.5カップ
酒	大さじ1
貝割れ菜	少々
こしょう	少量
水溶き片栗粉	大さじ2

#### 作り方

1. 卵は割りほぐし、トマトは適当な大きさに切る。
2. スライスした玉ねぎを鍋に入れ、コンソメを加えて、トマトも加える。
3. 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。
4. 卵が浮いてきたら、貝割れ菜を散らす。