

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

## 旬のトマトを使った トマトの和風スープ

〈材料 4人分〉

トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
ねぎ	10cm
調味料	しょうゆ 大さじ1
	塩 少々
	だし汁 400cc

〈作り方〉

- ① トマトは皮を湯むきしてサイコロ状に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に玉ねぎを入れ、火が通ったらトマトを入れる。
- ④ ひと煮立ちさせたら調味料で味を調える。
- ⑤ ④を卵でとじ、ねぎを入れる。

トマトに含まれるグルタミン酸はうま味成分です。  
料理をおいしくしてくれます。

