

オクラとトマトの生姜スープ

	材料(2人分)			
	オクラ	2本		
トマト	1/2個			
卵	1/2個			
A	水	300ml		
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2		
B	酒	大さじ 1/2		
	しょうゆ	小さじ 1/2		
	おろししょうが	小さじ 1/2		
	酢	大さじ 1/2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	41 kcal	2.4g	1.5g	0.5g



作り方

1. オクラは小口切り、トマトは2cm角に切る。
2. Aを火にかけて、煮立ったら1を加え、一煮立ちしたらBで調味し、溶いた卵を回し入れ、ふわっと浮いたらひと混ぜする。