

<b>献立名</b>	トマトと卵のスープ	
	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトを入れてから煮込みすぎないようにする。</li> <li>・トマトの皮はむかなくてもいい</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>トマトは、新城市の作手地区で主に栽培されています。中でも「桃太郎」は作手地区の特産品となっており、丸くて実がしまり、甘みがあることが特徴です。このスープには「桃太郎」を使用しています。卵の黄色の中でトマトの赤色が鮮やかです。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
・卵	80g	・トマトは、1cmの角切りにする
・トマト	120g	・レタスはざく切りにする
・レタス	60g	・卵は割りほぐす
・ドライパセリ	1.2g	・釜に湯を入れ、コンソメ・白ワインでスープを作る
・コンソメ	8g	・レタス、トマトを加える
・塩	0.8g	・水溶性片栗粉を加え、卵を流し入れる
・こしょう	0.08g	・塩・こしょうで味を調える
・白ワイン	4g	・ドライパセリを加え、仕上げる
・片栗粉	6g	
・水	720g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
50	3.3	2.3	21	0.6	62	0.03	0.06	3	0.5	1.4