

千切り大根とトマトのスープ



適塩前 <1人分>

エネルギー 50 kcal
食塩相当量 1.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 64 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

卵(1個) 50 g

鶏ガラだし(顆粒)
(小さじ1/2) 1.5 g
しょうゆ(小さじ1) 6 g
かたくり粉(小さじ1) 3 g
ごま油(小さじ1/4) 1.3 g
塩(ひとつまみ) 0.5 g
こしょう 0.1 g

(Before)

適塩後

卵(1個) 50 g
千切り大根(切り干し大根) 5 g
にら 15 g
トマト 80 g
鶏ガラだし(顆粒)
(小さじ1/2) 1.5 g

かたくり粉(小さじ1) 3 g
ごま油(小さじ1/4) 1.3 g
塩(ひとつまみ) 0.5 g
こしょう 0.1 g

(After)

作り方

- ① 千切り大根はたっぷりの水に袋の表示の7割程度の時間をつけて、堅めに戻す。水気をしっかり絞って、粗みじん切りにする。
- ② にらは細かく刻む。
- ③ トマトはヘタを除いて横半分に切り、粗く1cm角に切る。
- ④ 卵は溶きほぐし、千切り大根と卵を混ぜておく。
- ⑤ 鍋に水を1と1/2カップ加え、トマトを煮る。
- ⑥ 煮立ったら、鶏ガラだし(顆粒)を加え、④を流し入れ、にらを加えて1~2分間弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ かたくり粉は小さじ1の水で溶き、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、ごま油を加える。



適塩ポイント Tekien Point

- 千切り大根やにらを加えて具沢山にする。
- トマトを加えることでさっぱりとした酸味と旨味を引き立たせる。
- ごま油で風味をよくする。

