

# おいしくキッチン

平成28年8月20日放送

## ミニトマトと

## おかひじきの酸辣湯



### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ミニトマトはヘタをとる。  
おかひじきは3センチの長さに切る
- ② Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ たまごを割りほぐし②の鍋に細く長し入れる。
- ④ ③にミニトマトとおかひじきを入れ、最後に酢と塩・こしょうで味を調えて完成！！

### ..... 材 料 .....

ミニトマト..... 120g  
おかひじき..... 60g  
たまご..... 1 個  
① 水..... 3カップ  
鶏がらスープの素... 小さじ1  
しょうゆ..... 小さじ2  
酒..... 大さじ1  
塩..... 小さじ1/3  
こしょう..... 少々  
酢..... 大さじ2

② 片栗粉..... 大さじ1  
水..... 大さじ2



③



④



おかひじきは骨を丈夫にする成分が豊富に含まれています。

栄養成分がギュッとつめこまれたミニトマトは、加熱することで栄養価がさらに上がり、体への吸収力が2~3倍アップ！！

暑い時は、酸味のきいた栄養満点スープで健康維持を心がけましょう！

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | 野菜・きのこ・海藻量(g) |
|-------------|----------|-------|-------|---------------|
| 40          | 1.5      | 1.0   | 1.4   | 45            |