



野木町地産地消メニュー



③⑧ トマトのコンソメスープ

調理時間 10分



トマトの旨味がたっぷり。優しい味と柔らかな食感で、小さなお子様やお年寄りにも食べやすいです。

食材と旬

通年（新じゃがは、春）
トマト 4月、6月～12月
じゃがいも 5月



【材料】3人分

トマト 1個
じゃがいも 1個
卵 1個
コンソメ 小さじ1
塩こしょう 少々
水 500ml

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大の角切りにする。
- ② 水500mlを鍋に入れ、①を入れ火にかける。
- ③ トマトはくし切りにする。
- ④ ②が沸騰したら、中火にし、コンソメ小さじ1とトマトを加える。
- ⑤ 卵は、ボールに割り、とき卵にする。
- ⑥ じゃがいもと、トマトが煮えたら、一度火を強め、溶き卵を流し入れる。
- ⑦ たまごが浮き上がってきたら、火を弱め、塩こしょうで味をととのえる。
出来上がり。

～ひとくちメモ～

離乳食や介護食の場合には、水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすいです。（とろみをつけるときは、溶き卵を加える前に一度火を止め、水溶き片栗粉を加え混ぜてから加熱します。）