

中華風の味、  
ラー油を垂らしても美味しい♪

# トマト豆腐

## Point !

豆腐、卵が入っているので、  
たんぱく質も一緒に摂取することができます！  
主菜として美味しくめしあがれ♪



### 材料 (4人分)

トマト (中玉)	2 個
絹ごし豆腐	300 g
かにかま	2 本
ごま油	大さじ 1
長ネギ	10cm
しょうが	1 片
★鶏がらスープの素	小さじ 1/2
★水	200 ml
★しょうゆ	小さじ 1/2
★塩	小さじ 1/2
★白こしょう	少々
片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 2
卵	1 個

### 作り方

1. トマトは一口サイズ、豆腐は 2 cm 角に切る。
2. かにかまを割く。
3. 長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
4. フライパンにごま油を熱し、3を炒めて、香りが出たら★の調味料を加える。
5. 煮立ったら 1 と 2 を加え、再び煮る。
6. 煮立ったら、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
7. とろみがついたら、溶き卵を回し入れ、火が通ったら完成。