

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	300g
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	200ml
★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2cm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。