



【材料】（4人分）

トマト	小3個（約450g）
卵	2個
小松菜	2株（約30g）
玉ねぎ	大1/2個（約120g）
しょうが（みじん切り）	小さじ1
油	大さじ1.5
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1.5

【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきして一口大に切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ② 中華鍋に油でしょうがを中火で炒め、香りがたったら、小松菜と玉ねぎの薄切りを加えて手早く炒め合わせる。
- ③ 湯4カップを加え、鶏ガラスープの素、酒、塩、こしょう、しょうゆを加え煮立て、トマトを加えてひと煮する。
- ④ 溶き卵を流し入れ、半熟状になったら器に盛る。