



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課

×

(株)ABC Cooking Studio より派遣
地域活性化起業人レシピ

トマトでさっぱり

トマトともずく酢の酸辣湯

材料 4人分

A	水	400cc	B	トマト	1個
	鶏がらスープ	小さじ1		もずく酢	60g
	卵(溶いておく)	1個		ニラ	20g
	ラー油	お好みで			

下準備

- ・トマトは、8等分くし形切りの斜め半分に切る。
- ・ニラは、4cm幅に切る。

作り方

1. 鍋にAを入れよく混ぜて沸騰させる。
2. 沸騰したら、火を弱め溶き卵を流しいれてひと混ぜする。
3. Bを加えて温め、器に分け入れたらお好みでラー油をかける。

Point

もずく酢で簡単すっぱくて辛い中華スープを作ります。もずく酢を使うことによって、とろみ付け不要です。トマトやニラを加えて野菜も一緒にとりましょう。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています 詳細は、こちら▶

