

うるおい野菜のおいしい温レタスレシピ°

.....

フリルアイスと卵のスープ



調理の ポイント



卵は、フリルアイスを加え直前に入れる。

<材料・4人前>

フリルアイス…1袋 固形スープの素…1コ
トマト…1コ ・サラダ油、塩、しょうゆ、
卵…3コ 酒、こしょう、ごま油

<作り方>

- ① フリルアイスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトはヘタを除き、一口大に切る。卵は溶きほぐす。
- ② なべに水カップ3と固形スープの素、酒大さじ1を入れ一度煮立てる。塩、しょうゆ、こしょう各少々で味を調える。
- ③ ②にトマトを加え、再び煮立ったら卵を回し入れる。固まってきたら、玉じゃくしの背で軽くひと混ぜして火を止め、フリルアイスを加える。ごま油少量をおとし、余熱でフリルアイスをしんなりさせる。