



<材料> 子ども4人分

トマト	1/2個 (80g)
玉ねぎ	1/3個 (60g)
しめじ	20g
卵	1個
だし汁	480cc
醤油	小さじ1
塩	1.2g
片栗粉	小さじ1

(作り方)

- ① トマトは湯むきをして、1cmの角切り、
玉ねぎはスライス、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁・玉ねぎ、しめじを入れて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら醤油と塩で味付けをする。
- ④ ③にトマトを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後に卵を溶き入れる。

(かつお昆布だしの作り方)

かつお節	15g
昆布	10cm角一枚
水	1リットル

1リットルの水に昆布を入れて30分置く。弱火にかけ、沸騰直前にひきあげる。そのあとにかつお節を入れて、1~2分したら火を止める。