

# 生きくらげと トマトの 酸っぱいスープ

エネルギー：112.4 kcal (1人前)  
食塩相当量：1.50g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

ふるふるコリコリした生きくらげの食感と、  
酢とトマトのマイルドな酸味の、  
すっきりしたスープです。

料理 近藤由香子

## ■材料 (2人分)

生きくらげ(細切り)……………2~3枚(約40g)  
もやし……………1/2袋  
水……………400ml  
鶏がらスープ(顆粒)……………小さじ2  
卵(溶く)……………1個  
ミニトマト(半分にカット)…3個  
ごま油……………大さじ1  
酢……………大さじ2  
塩・こしょう……………少々

## ■作り方

- 鍋に水、鶏がらスープ、生きくらげ、もやしを入れて火にかける。
- もやしに軽く火が通ったら、溶き卵を回し入れ、トマトを入れて  
温め火を止める。
- ②にごま油、酢を加え、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

Point!

仕上げりにラー油を加えると  
サンラータン風の「すっぱ辛い」  
スープになります。

