



トマトとしょうがのスープ

簡単で栄養満点。彩りも豊かで食卓が華やかになる一品です。

【材料 4人分】

- ・トマト… 1個 (200g)
- ・しょうが… 1かけ (15g)
- ・長ねぎ… 1/4本 (25g)
- ・しいたけ… 2枚
- ・溶き卵… 1個分
- ・ごま油… 大さじ1/2
- ・水… 500ml
- ・鶏がらスープの素… 小さじ1
- ・しょうゆ… 小さじ2



エネルギー 48kcal/食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。しょうがはせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、しょうが、長ねぎを炒め香りが立ってきたら、しいたけを加えて軽く炒め、水を加える。
- ③ ②に鶏がらスープの素、しょうゆ、トマトを加え沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めてそっと混ぜる。

【食生活改善推進員から一言】

冷蔵庫にある食材で簡単に作ることができます。
お肉を入れてボリュームを出したり他の野菜を入れてアレンジしても美味しく食べられます！

－ 「うま味」のお話－

美味しさを感じる人間の味覚には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの味があり、うま味は、日本が世界に誇る第5の味覚として広く注目を集めています。

食品に含まれる代表的なうま味成分には、主にグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸があります。グルタミン酸は、昆布やトマト、たまねぎ、チーズなど、イノシン酸はかつお節、豚肉、煮干しなど、グアニル酸は干しいたけに豊富に含まれています。

2種類のうま味をかけ合わせると、単独で使うよりも美味しく感じるができます。

例：かつお昆布だし（かつお節+昆布）、ミートソース（肉+トマト）、ポトフ（肉+野菜） など