



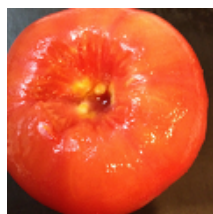
丸ごととまとの中華あんかけ



材料(2人前)

大玉トマト	2個
筍水煮	20g(縦3cmくらいの細切り)
ズッキーニ	40g(縦3cmくらいの細切り)
しめじ	40g
中華スープの素	500の水に対して規定量
ごま油	少々
塩	少々
片栗粉	小さじ2(同量の水でとく)
きのめ	飾り用2枚

作り方



①トマトを湯むきして芯の部分をくりぬいて置く



②鍋に湯を沸かし、中華スープを溶かす。沸騰したら弱火にし、お玉でそっとトマトを入れる



③火が通ったらおたまでそっとあげて器に盛っておく



④美味しさは変わらないがスープの見た目のためトマトのはがれたものはとっておく



⑤スープの中に筍、ズッキーニ、しめじを入れる。スープの味をみて塩で整える



⑥沸騰したら水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける



⑦ごま油を少量まわしかけ、きのめを飾る

上手な湯むきの仕方

トマトが全体がつかるくらいのお湯をぐつぐつ沸騰させる。おたまに乗せてそっとそのまま鍋に入れると皮がわれるのですぐ出して流水で流す。まな板の上にトマトを置き熱湯をかけてもキレイに皮がむけます。

point

- ・中華スープに卵を回し入れても美味しく出来ます
- ・トマトを湯でる鍋はトマトがすっかり隠れるくらいの小さなもので行いましょう
- ・煮すぎるとあっという間に崩れますので注意しましょう

