

トウガンとトマトのスープ



材 料 (2人分)

トマト	2 個 (400g)
トウガン	1/4 個 (250g)
生シイタケ	1 個 (15g)
タマネギ	1/4 個 (60g)
ショウガ	3g
サヤインゲン	2 本 (16g)
ウインナソーセージ	4 本 (55g)
塩	小サジ1 (5g)

作り方

- ① トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ② 縦半割のトウガンは皮を剥き、縦に4つに切り、種とワタを取り除き、2cm厚に切る。
- ③ シイタケは石突きを除き、5mm厚に切る。
- ④ タマネギは薄く切る。
- ⑤ ショウガはみじん切りに切る。
- ⑥ サヤインゲンは1cm長さに切る。
- ⑦ 鍋に①のトマト、②のトウガン、③のシイタケ、④のタマネギ、⑤のショウガ、ウインナソーセージ4本と塩小サジ1を入れて、加熱する。
- ⑧ トマトが煮溶けるまで、鍋の中をかき混ぜる。
- ⑨ トマトが煮溶けたら、フタをして弱火で煮込む。
- ⑩ トウガンが透きとおってきたら、⑥のサヤインゲンを入れ、火を止める。
- ⑪ 余熱でサヤインゲンに火がとおったら、器に盛る。

