



さっぱりピリ辛

エスニックトマトスープ



材料 <2人分>

トマト	大1個	とりがらスープ	1カップ	A
ズッキーニ	1/2本	ナンプラー	小さじ2	
悠然鶏（ささみ）	1本	砂糖	小さじ1/2	
片栗粉	適宜	酢	小さじ1	
にんにくみじん切り	1/2片	油	小さじ2	
たかのつめ輪切り	1/2本分	細ネギ	2本分	

作り方

1. トマトはざく切り、ズッキーニは3mm厚さの半月切り、悠然鶏（ささみ）はそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。
2. 鍋に油を熱し、にんにく・たかのつめを炒め、香りが出たら、トマト・ズッキーニを加え、サッと炒め、A・煮立ったら悠然鶏（ささみ）を加えて3分ほど煮る。
3. 塩・こしょうで味を整え、器に盛り、細ネギを散らす。

※さっぱりピリ辛のスープを食べて、残暑を乗り切りましょう！
辛さはお好みで調節してください☆



食事バランスガイド

調理時間 **10** 分



- 主食（ごはん、パン、麺）
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	118kcal
塩分	2.0g
脂質	4.5g

献立ヒント

- ・サンドイッチ
- ・グレープフルーツ