

トック

・材料（4人分）

とり肉 80g たまご 1個 トック 100g にら 1/2束
たまねぎ 1/2玉 にんじん 小1/2本 塩 小さじ1
こしょう 少々 ごま油 少々 だし昆布 3g 水 650cc

・作り方

1. 昆布を水で軽く洗い、鍋で水からだしをとる
2. 野菜を切る にんじん・・・せん切り たまねぎ・・・せん切り
にら・・・1cmに切る
3. とり肉を一口大に切る
4. たまごを割り、ときほぐす
5. 沸騰しただし汁にとり肉、にんじん、たまねぎをいれる
6. 塩、こしょうをいれ味をととのえる
7. 沸騰したら溶きたまご、にら、ごま油をいれてできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪ たまごは必ず、沸騰してからいれましょう♪

ふわふわスープができますよ