

## 中玉トマトのお吸い物

トマトのレシピ



トマトと鶏肉のうまみで  
上品なお吸い物です！

### 材料（4人分）

中玉トマト……………4個

|                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|
| 「              | 鳥ひき肉……………100g | 小ネギ……………3本    |
| A              | 小ネギ……………3本    | （つくね用、トッピング用） |
| ユズ・コショウ……………適量 | 白だし……………大さじ2  |               |
| 塩……………適量       | 水……………600cc   |               |

### 作り方

- ① トマトの皮に少し傷をつけてお湯につけて、隅がむけてきたら冷水に移して湯むきする。
- ② (A) の材料でつくねを作る。  
小ネギを細かい小口切りにしてその他の材料と混ぜてつくねを4個作る。  
※トッピング用の小ネギを少し残しておく
- ③ 鍋に水を入れ火をつけて沸騰させ、つくねと湯むきしたトマトを入れて弱火にする。
- ④ 白だし、薄口しょうゆを入れて味を調える。
- ⑤ 小口切りにした小ネギ（トッピング用）を入れて1煮立ちさせて火を止める。

### ポイント

トマトをくずしながら食べます。