

## <西紅柿蚕花湯（トマトの卵スープ）>

～片桐 智子先生考案～

### 【材料】

トマト …………… 2個  
玉ねぎ …………… 1/2個  
シブレット …………… 10本  
干しえび …………… 大さじ2  
卵 …………… 1個  
.  
スープ …………… 6カップ (※)  
酒 …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1  
こしょう …………… 少々  
ケチャップ …………… ケチャップ

### 【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきして種を取り、くし型に切る。
- ② 玉ねぎは縦に巾1cmに切り、シブレットは飾り用を残して粗切りにする。
- ③ 干しえびはぬるま湯につけてもどし、酒少々をふっておく。
- ④ なべに炒め油を入れて熱し、③の玉ねぎを炒めて①のトマトを加え、シブレットを入れてひと混ぜし、③の干しえびとスープを加えて5分程煮る。
- ⑤ ④に調味料を入れて味を調え、割りほぐした卵を流し入れて火を止める。

## <鶏ガラスープの取り方> (※)

### 【材料】

鶏ガラ …………… 1羽  
長ねぎ（青い部分） …………… 1本  
しょうが …………… 1かけ

### 【作り方】

- ① 鶏ガラと水3Lをなべに入れてひと煮立ちさせ、この煮汁は捨てて周りについたアクをきれいに洗い流す。
- ② 再びなべに鶏ガラと水3Lを入れて火にかけ、ねぎをぶつ切りとしょうがのうす切りを加えて、30分から1時間位、途中弱火にして煮る。
- ③ ②のねぎとしょうがを取り出し、用途に合わせて使う。