ハッピーガスでクッキング！

保存版 243

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking！」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅　吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

トマトとふわふわ卵のスープ

横浜の給食で出た、トマトの旨味と酸味がパンによく合う、彩りも良いおしゃれなスープです。
ご家庭の洋風料理のヒントにもなります！

トマトとふわふわ卵のスープ

材料　4人分

卵	2個	しょうゆ	小さじ1
木綿豆腐	80g	塩	小さじ1
豚肉薄切り	60g	こしょう	少々
トマト	100～150g ぐらいのもの1個	片栗粉	小さじ2(同量の水で溶く)
玉ねぎ	50g	鶏ガラスープ	800cc
えのき茸	40g		
しょうが	小1かけ		

作り方

1、鶏ガラでスープを取っておく。
※ないときには鶏ガラスープの素でもよい。

2、豆腐は1cm角に切り、えのき茸は2cmの長さに切ってほぐす。トマトは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄いくし切りにする。豚肉は2cmの長さに切る。しょうがはおろして汁を絞っておく。

3、スープを火にかけ、沸騰したら豚肉を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取る。玉ねぎ、えのき茸を入れ、煮えたらトマトを入れる。しょうゆ、塩、こしょうで調味し、豆腐を入れる。沸騰後5～6分煮る。

4、卵を溶いて、水溶き片栗粉を混ぜておく。

卵がふわっとするコツです！

5、4をスープに入れ、ひと煮立ちしたら最後にしょうがの絞り汁を回し入れて出来上がり！

鶏ガラだしの取り方

鶏ガラ	1羽分	しょうが	ひとかけ
太ネギ	1本	酒	100cc

作り方

1、鶏ガラはサッと洗って、いったんお湯で色が変わるぐらいにサッと茹で、取り出して水でよく洗う。
鍋に太ネギの青い部分としょうがをひとかけ叩いて入れ、鶏ガラと1200cc以上の水と酒100ccを入れて沸騰させ、弱火でアクを取りながら、1時間以上煮る。

2月の放送は…　HappyガスでCooking！ 楽うまLive「デミソース仕立て　白菜の重ね焼き」　をお送りします。

放送日：2月23日(日)　19：15　～　3月1日(土)　18：30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 https://www.ueno-gas.co.jp