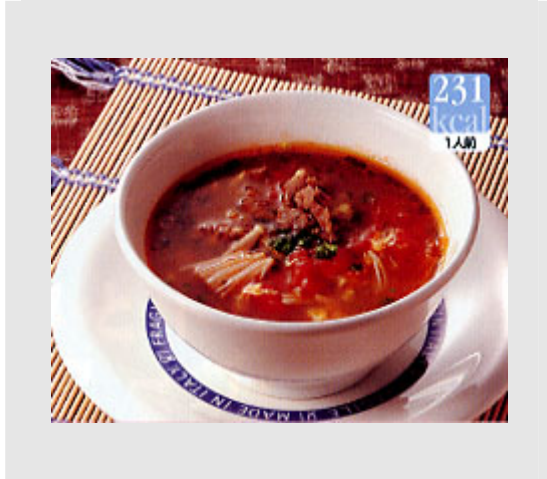


## ビーフとトマトのスープ



### 材料 4人分

上州牛こま肉・・・100g  
完熟トマト・・・大1個  
えのき・・・1/2パック  
卵・・・1個  
にんにくみじん・・・少々  
パセリみじん・・・少々  
コンソメスープ・・・4カップ  
(コンソメ1個・水4カップ)

### 【調味料】

塩・・・小さじ1/2  
コショウ・・・適量  
バルサミコ・・・大さじ1/2  
サラダ油・・・大さじ2

### 作り方 (所要時間17分)

1. 牛肉は1cm位のせん切りにし、塩・コショウする。
2. えのきは根を切り2つ切りにする。トマトはザク切りにする。
3. 鍋にサラダオイル大さじ2を熱し、にんにくみじんを炒め香りがでたら肉・えのき・トマトの順に炒め、スープを加え塩・コショウ・バルサミコを入れ味を調べ、溶き卵を流しパセリを散らす。