



汁物

小松菜と卵のスープ

～具だくさんスープ 朝食の一品にもおすすめです～



一人分の栄養価 エネルギー 35kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

小松菜	1株(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(50g)
生しいたけ	2枚(20g)
水	700ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/6
A 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
卵	1個
しょうゆ・こしょう	少々

作り方

- 【1】にんじんは短冊切り、玉ねぎ、生しいたけは薄切りにする。
- 【2】小松菜は2~3cm長さに切る。
- 【3】鍋に【1】を入れて火にかける。沸騰してたら【2】の小松菜と鶏ガラスープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 【4】しょうゆ・こしょうで味を調整、Aで水溶き片栗粉を作り入れる。
- 【5】再沸騰したら、静かに卵を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

アレンジ

- ・具材に豆腐を加えるとさらにボリュームアップ！
- ・野菜やきのこはお好みのものに代えてOKです。