



汁物

# 小松菜と卵のスープ

～具たくさんスープ 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。沸騰してきたら【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・こしょうで味を調え、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。