

茎わかめと卵のスープ

【材料:4人分】

干し椎茸スライス…………… 2g
人参…………… 20g
でん粉…………… 4g
鶏卵…………… 2個
豆腐…………… 100g
中華スープ…………… 4g
塩…………… 1g
しょうゆ…………… 6g
こしょう…………… 少々
細切乾燥茎わかめ …… 3g
ねぎ…………… 40g



中華味の卵スープに、細切の乾燥茎わかめを加えました。茎わかめのとろみで、よりなめらかなスープになり、コリコリと食感も楽しめます。

【作り方】

- ① 干し椎茸と茎わかめを水で戻し、他の食材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、干し椎茸と干し椎茸のもどし汁、人参を加えて、人参に火が通ったら、水で溶いたでん粉を入れて、溶き卵を流し入れる。
- ③ 豆腐と調味料を加えて味をととのえ、最後に茎わかめとねぎを入れる。

【1人分の栄養価】

エネルギー60Kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.8g