

小松菜の彩いスープ



116mg



116mg



野菜の旨味がたっぷりの中華スープです。

煮るだけで簡単なので、忙しい時にもおすすめです。



1人分の栄養価

エネルギー: 94 kcal

塩分: 1.3g

炭水化物: 5.8g

【所要時間】20分

材料(2人分)

・ 卵	2個	・ 塩	小さじ1/4
・ 小松菜	100g (1/2袋)	・ しょうゆ	6g (小さじ1)
・ 人参	50g(1/3本)	・ 鶏がらスープの素	2.5g (小さじ1)
〔・ 片栗粉	5g (大さじ1/2)	・ 水	400ml
・ 水	15g (大さじ1)		

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。ボウルに卵を割り入れて混ぜる。
- ②鍋ににんじん、塩、しょうゆ、鶏がらスープの素、水を入れて中火で1分程煮立たせる。
- ③小松菜を加えて再び1分程煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ④溶き卵をまわし入れてゆっくりと混ぜる。