



豆苗と卵のスープ



材料 【2人分】

豆苗	1/2パック
玉ねぎ	小1/2個
卵	1個
水	1と1/2カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
[片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

エネルギー
61
kcal

塩分
0.7
g

野菜量
70
g

(1人分)

作り方

- 1) 豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2) 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、玉ねぎ、豆苗を入れて約3分煮る。
- 3) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵をまわし入れる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 豆苗のしゃきしゃき食感を楽しみましょう。
- ハムや春雨をいれてもおいしくいただけます。