

長いもとカニの和風とろとろスープ



材料（2人分）

長いも	7~8cm
カニ缶詰	小1個
卵	1個
三つ葉	1/2束
だし	400cc
塩	少々
片栗粉・水	小さじ1/2

 《1人分の栄養価》
エネルギー 148kcal

 塩分 1.5g

作り方

- 1 長いもは皮をむいてスライサーで千切りにし、ボールに入れる。
三つ葉は3~4cmに切っておく。
- 2 長いもとカニ缶（汁ごと）と塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- 3 だし汁を火にかけ、その中に2を入れる。
再び沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- 4 卵に火が通ったら、1の三つ葉を入れて火を止める。



対象：優しい味を求める
40代以降の大人

Cooking Point

長いもはスライサーで千切りして混ぜるとそれだけでふわっとします。
味が薄い場合には、お好みで塩や薄口しょうゆで味付けしてください。
2の段階でそのまま小ねぎの小口切り等をちらして食べても美味しいです。
材料の分量はすべてお好みで大丈夫です！