

からだにやさしいレシピ

卵とわかめの中華スープ

副菜



材料(4人分)

水 + 干し椎茸の戻し汁・・・600ml
干し椎茸・・・・・・・・・・・・・1枚
カットわかめ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・・・・・・2個

水溶き片栗粉

A [片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・・・・大さじ1
鶏がらスープの素・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

下ごしらえ

♪ 干し椎茸・・・・・・・・・・・・・水で戻して、石づきを取り、千切りにする。

【戻し方】(時間のあるとき)1晩水につけて戻す。

(急ぐ時)小さめの耐熱容器に干し椎茸とかぶるくらいの水を入れて、10分浸す。

その後電子レンジ(600W)で20秒温める。

♪ 水溶き片栗粉・・・器にAを入れ混ぜ合わせておく

♪ 卵・・・・・・・・・・・・・溶きほぐす

作り方

① 片手鍋に水と干し椎茸の戻し汁、鶏がらスープの素、カットわかめを入れて、中火で加熱する。

② 煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉をゆっくり回し入れる。再び中火で加熱し、とろみがつくまで絶えず混ぜる。

③ ②に溶き卵を回し入れ、塩、こしょう、ごま油を加え、味を整える。

ポイント

♪ とろみの上手なつけ方

火加減は弱火から中火が目安。慣れるまでは一度火を止めて、水溶き片栗粉を加えましょう。一度に加えるとダマになりやすいので、少しずつゆつくりと回し入れましょう。

♪ とろみがつくことで薄味でも美味しくいただけます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は0gです。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 55kcal | 3.6g | 3.6g | 2.4g | 64mg | 26mg | 0.5mg | 0.8g | 1.3g |

*野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。