

ちんげん菜の元気スープ

エネルギー (1人前あたり)

238kcal



【材料2人分】

・ ちんげん菜 1株(200g)

・ にんじん 20g

・ コーン缶 大さじ4

・ 卵 2個

・ トマト 100g

・ 鶏ガラスープ

・ 水溶き片栗粉

顆粒 小さじ4 + 水 600ml

片栗粉 10g + 水 大さじ2

調味料

・ 酒 大さじ2

・ ごま油 小さじ2

・ 塩 お好みで



ちんげん菜の元気スープ

① ちんげん菜をタテに4等分して、食べやすい大きさに切る。



② にんじんを千切り、トマトを2cmの角切りにする。



ちんげん菜の元気スープ

③ 鍋に水で溶いた鶏ガラスープ・酒・にんじん・ちんげん菜・コーンを入れる。



ちんげん菜の元気スープ

④ さらに煮立ったところにトマトを入れ、ごま油・溶き卵の順に入れる。



⑤ 全体が馴染んだら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みで塩を入れて完成。

