

# 青梗菜としめじのかきたまスープ

～スープは具たくさんで適塩に～



1人分 49kcal  
塩分 1.0g

## 材 料 (2人分)

青梗菜	1束 (100g)	酒	大さじ1/2
しめじ	1/2パック (50g)	塩	ひとつまみ
鶏卵	1/2個	しょうゆ	小さじ1/2
スープ		しょうが汁	小さじ1/2
〔固形ブイヨン	1/2個	水溶き片栗粉	
湯	1と1/2カップ (300ml)	〔片栗粉	小さじ1
		水	大さじ1
		ごま油	小さじ1/4

## 作り方

1. 青梗菜は、まず4～5センチ長さに切る。茎の太い部分は、縦2～3つに切り、葉は3～4センチ幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
2. 鍋にスープを作り火にかけ、しめじと青梗菜の茎を入れ2～3分煮てから葉を加える。
3. 酒・塩・しょうゆで調味し、しょうが汁を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
4. 再び煮立ったら、溶き卵を流し入れる。火を止め、卵が固まるまでしばらくふたをしておく。ごま油を加え、盛り付ける。