

ケールとトマトの卵スープ

～ ケールの緑、トマトの赤、卵の黄色で彩りきれいなスープです ～



1人分 50kcal
塩分 0.8g

材 料 (4人分)

ケール	2枚 (40g)
トマト	中1個 (100g)
しいたけ	2枚
鶏卵	2個
固形ブイヨン	1個
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
水	3カップ (600mL)

作り方

- ① ケールは洗って一口大の食べやすい大きさに切る。
トマトは1.5センチの角切りにする。
しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋にブイヨン、水を入れて火にかけ、煮立ったらケールとしいたけを入れる。ケールに火が通ったらトマトを加え、しょうゆと塩で調味する。
- ③ 卵を流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、盛り付ける。