

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 48kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

青梗菜	100g	酒	大さじ1/2
しめじ	50g	塩	ひとつまみ(1.0g)
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、器に盛り付ける。