

ニラたまスープ



ひとくちメモ

にらは、にんにくと同じくらいスタミナがつく食品として知られています。特にカロテンが多く含まれていて、疲労回復効果があります。またきくらげは、食物繊維がごぼうの3倍含まれており、ビタミンDは食品の中でもトップクラスです。

卵スープにする場合、卵を入れる前にスープに水溶性片栗粉を加えると、ふんわり仕上がります。

栄養たっぷり、身体も温まります。



1人分の栄養価

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	3.1	g
カルシウム	35	mg
塩分	1.6	g

【材料】 4人分

- ・にら.....4本
- ・にんじん.....中1/4本
- ・玉ねぎ.....中1/2個
- ・乾燥きくらげ.....2g
- ・片栗粉.....2g
- ・鶏卵.....中1個
- ・中華スープの素（顆粒） 小さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・酒.....小さじ1
- ・白炒りごま.....4g
- ・ごま油.....小さじ半分
- ・塩こしょう.....少々

【作り方】

- ①にらは2センチ、にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする。
- ②きくらげは、水で戻してから、千切りする。
- ③片栗粉は、片栗粉と同じ分量の水で溶いておく。
- ④鶏卵は割ってかき混ぜておく。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、にんじん、玉ねぎ、きくらげを入れる。
- ⑥具が煮えたら、中華スープの素、しょうゆ、酒、塩こしょうを入れる。
- ⑦水溶性片栗粉を混ぜ、ダマにならないようにスープをかき混ぜながら入れる。
- ⑧卵をスープをかき混ぜながら、少しずつ注ぐ。
- ⑨卵が混ざったら炒りごまを入れ、ごま油をたらす。
- ⑩軽く混ぜたら、出来上がり。



