★ふんわり卵とほうれん草のスープ★

＜材料４人分＞

Δ卵　　　　　　　　　　　　　　1個

Δえのき　　　　　　　　　　　　適量

Δほうれん草　　　　　　　　　　２～３株

Δコンソメ　　　　　　　　　　　1個

Δカツオだしの素　　　　　　　　小さじ１／３

△コショウ　　　　　　　　　　　少々

△片栗粉　　　　　　　　　　　　小さじ１

△カニかまぼこ　　　　　　　　　4本

＜作り方＞

1. ほうれん草は洗って茹でる。絞って１ｃｍくらいの幅に切っておく。えのきは粗みじん切りにする。かまぼこは細かくほぐしておく。
2. 小鍋に７００ｃｃほどの湯を沸かし、コンソメとカツオだしの素を入れる。

えのきを入れて弱火で煮て大さじ１程度の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。

（トロミはつきません）

火を強めて、グツグツ煮立っているところへ、溶き卵をチョロチョウロと加えていく。

茹でたほうれん草とかまぼこを加え、味を見てコショウを加えて出来上がり。

｛栄養成分表示｝

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 | 鉄 | ビタミンＡ | カルシウム |
| ６１ｋｃａｌ | ４．８ｍｇ | ３．０ｍｇｍｇｍｇ | ０．６ｍｇ | ２３ＵＤ | ５０ｍｇ |

