

えびとうずら卵のスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

水	1 8 0 c c	
鶏卵	1 7	
うずら卵(水煮缶)	2 0	
むきえび(冷凍)	1 0	
にんじん	1 0	
ほうれん草	1 0	
中華だし	0 . 8	
A	しょうゆ	1
	酒	1
	塩	0 . 3
	ごま油	1
	でんぷん	1 . 2
水	2 . 4	

作り方

にんじんはせん切り、ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。むきえびは水で解凍しておく。うずら卵は缶から出しておき、鶏卵は溶きほぐしておく。なべに水を入れて沸騰させ、その中ににんじんを入れる。にんじんがある程度やわらかくなったら、むきえび、うずら卵を加え、Aで調味し、煮立たせる。煮立ったら、ほうれん草を加え、なべをかき混ぜながら水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。最後に溶いた卵を流し入れ、火を止めてごま油を加える。

一口メモ

溶いた卵を入れてから沸騰させないようにし、きれいに広げ散らすようにします。子どもたちにも大変人気があり、彩がよいスープです。えびをカニにかえてもおいしくできます。

栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
95	7.0	5.7	38	1.3	407	0.03	0.17	3	0.9