

チンゲン菜と豆腐の卵スープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

チンゲン菜	2.0	
にんじん	1.0	
きくらげ	0.5	
木綿豆腐	3.0	
むきえび	1.0	
白ワイン	0.5	
水	100	
卵	1.5	
ごま油	0.5	
A {	しょうゆ	1
	中華だし	1
	塩	0.1
	こしょう	0.03
B {	でんぷん	1
	水	2

作り方

チンゲン菜は1cm短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。きくらげは水で戻し、よく洗う。

えびはゆでて、白ワインにつける。

豆腐は1cmの角切りにする。

なべに分量の水を入れ、にんじん、きくらげ、えび、豆腐、チンゲン菜を入れて煮、Aで調味して煮立ったら、水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつけ、とき卵を流し入れる。

一口メモ

彩りのよい中華スープです。えびや豆腐を使っているので、カルシウムや鉄分を多くとることができます。

栄養価(1人分)

I 補給 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg 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
69	6.2	3.4	82	1.1	132	0.05	0.10	5	1.0