

「たまごとわかめのスープ」

< 1 個分の栄養価 >

エネルギー	: 56	K c a l
たんぱく質	: 4.0	g
脂質	: 3.1	g
カルシウム	: 38	m g
鉄	: 0.7	m g
食物繊維	: 0.8	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分) カットわかめ 絹とうふ たまご 長ねぎ 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ ごま油 片栗粉	1.5g 120g 1個 40g 8g 小さじ1 少々 少々	(下準備) 絹とうふ…さいのめ切り 長ねぎ…小口切り たまごは溶いておく。 片栗粉を少量の水で溶いておく。 ①鍋にお椀4杯分の湯を沸かし、とうふを入れる。 ②鶏ガラスープ顆粒、しょうゆで味つけする。 ③水溶き片栗粉を入れ、たまごを流し入れる。 ④わかめ、長ねぎ、ごま油を入れ、完成。

◎調理のポイント

水溶き片栗粉で、ごくわずかにとろみをつけることで、たまごがふんわり仕上がります。シンプルな料理ですが、人気があります。