

小松菜と にんじんのスープ



レシピ:和洋女子大学 健康栄養学科生

材 料	分量(2人分)
小松菜	2株
にんじん	1/4本
ごま油	小さじ1
水	400cc
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
卵	1個
ごま油(仕上げ用)	小さじ1/2

*ふわふわ卵の入ったスープです。沸騰したところに、細く円を描くように溶き卵を回し入れます。入れた直後は触らず、数秒待ってから優しく混ぜると上手に仕上がります。

- ①小松菜はよく洗い、3cm幅に切る。
にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、小松菜とにんじんを中火で炒める。
- ③野菜に油がまわったら水を加え煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、しょうゆと鶏がらスープの素を入れ、火を強める。
- ⑤沸騰したところに、溶いた卵を少しずつ回し入れ、卵がふわふわと広がったら火を弱める。
- ⑥仕上げにごま油を入れ、火を止める。