

卵白と野菜のスープ

もったいない
MOTTAINAI レシピ

材 料	分量(2人分)	切り方等
卵白	2個分	
にんじん	30g	せん切り
ホールコーン	30g	細せん切り
にら	15g(1本)	1cm
水	330ml	
コンソメ	1片	
塩	少々	
こしょう	//	
かたくり粉	大さじ1	水で溶く
	水	大さじ2



レシピ: 船橋市地域保健課 管理栄養士

- ①鍋に水を入れて沸かし、コンソメを煮溶かす。
- ②にんじん、ホールコーンを煮て、塩・こしょうで味付けをする。
- ③水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④鍋がふつふつと煮立つぐらいの火加減にし、卵白を円を描くように流しいれる。
※卵白を入れたら煮立たせない。
- ⑤にらを散らす。

料理やお菓子作り等で、卵の黄身だけを使うことがあります。その時余った卵白は捨てずにスープなどに入れれば栄養もとれます。野菜はお好みでどうぞ。

