


献立名	卵スープ
	調理のポイント ・簡単にできておいしいスープは、香り油が隠し味です。 ・ ・ ・
ひとことアドバイス	香り油は、まとめて作って冷蔵庫で保存もできます。

材料名	(4人分量)	作り方
・鶏卵	100 g	・フライパンに油を入れて熱し、しょうがと葱1/3をきつね色になるまで炒め、ざるでこして香り油を作る。 ・ほうれんそうは、ゆでて水にとり3cm長さに切り水気をきる。 ・なべに水を入れ、沸騰したらホールコーン・香り油・スープストック・こしょうを加える。 ・しょうゆ・塩で調味し、水溶き片栗粉を入れて、ほうれんそうを加える。 ・よく煮えたところに、ときほぐした卵をいれて残りのねぎをちらす。
・ほうれんそう	80 g	
・ホールコーン	60 g	
・ねぎ	20 g	
・しょうが	4.8 g	
・油	8 g	
・スープストック	4.2 g	
・しょうゆ	16 g	
・こしょう	0.2 g	
・片栗粉	4 g	
・塩	0.4 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
82	4.4	4.7	28	1	194	0.04	0.16	8	1.2	1