

新玉ネギと ハウレンソウの卵スープ

主菜・副菜になる
1品です



©成田市

2人分

	ハウレンソウ	80g
	新玉ネギ	60g
	絹ごし豆腐	100g
	ベーコン	1枚
	卵	1個
A	鶏ガラスープの素	小さじ2/3
	水	300ml
B	しょうゆ	小さじ1/2
	こしょう	少々
C	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
	おろしショウガ	小さじ1
	ごま油	小さじ1

作り方

- ① ハウレンソウはゆでて水にさらし水気を切って、2cm長さに切る
- ② 新玉ネギは薄切り、豆腐は2cm角、ベーコンは1cm幅に切る
- ③ 卵を割りほぐしておく
- ④ 鍋にAを入れ煮立ったら②を加える
- ⑤ ④が沸騰したらBで味付けし、混ぜたCでとろみをつけ、③を回し入れる
- ⑥ ①を加え、おろしショウガとごま油を入れ味を調える

野菜 70g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	130	9.3	8.1	2.1	79	0.9