



減塩レシピ

豆苗と卵のはるさめスープ

エネルギー138kcal たんぱく質3.1g 脂質3.9g 塩分0.7g

材 料	1人分	4人分
もやし	18g	72g
人参	10g	1/3本
豆苗	15g	60g
はるさめ	20g	80g
卵	1/2個	2個
中華あじ	小さじ1/2	小さじ2
塩	0.2g	0.8g
こしょう	少々	少々
片栗粉	1.5g	小さじ2
ゴマ油	1g	小さじ1
水	150cc	600cc

作り方

- ① もやしはさっと洗い、人参は千切りにし、豆苗は根本を落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② 600ccのお水を鍋に入れ、中華あじを加え、①とはるさめを加えて煮る。人参が煮えたら、水で溶いた片栗粉を加えてスープにとろみをつける。
- ③ 卵をよく溶いて、②のスープに少量ずつ回し入れていく。卵がふわっと浮いてくるまで触らない。
- ④ 仕上げに、塩、こしょう、ごま油を加える。

料理の紹介

ふわっとした卵が美味しいスープです。さっと火が通る具材で作るので時短になり、野菜足したいを朝ごはん献立としてもお勧めです。また、豆苗は野菜の中でも栄養素をバランスよく含んでいます。ビタミンA、K、C、葉酸が多く、特に女性にうれしい栄養素を含んでいます。