

汁物・スープ

## 蛋花湯（卵と野菜のスープ）

[1人分] エネルギー：48kcal 塩分：1.1g



## 材料 [6人分]

- 水：4と1/2カップ
- 中華スープの素：1袋
- えのきたけ：1/2パック
- きくらげ：2枚
- ほうれん草：120g
- たけのこ：60g
- 塩：少々
- コーンスターチ：少々
- ごま油：少々
- 卵：2個
- （こしょう：お好みで少々）

## 作り方

1

えのきたけは長さを3等分に切ります。きくらげは水に浸け、戻してから千切りにします。ほうれん草はきれいに洗ってから3cmくらいに切ります。たけのこは湯通しして千切りにします。

2

分量の水を煮立ててスープの素を入れてから、「1」を入れます。

3

「2」の鍋を一煮し、塩で味を調べてからコーンスターチを水溶きして手早く流し入れます。

4

卵をほぐし、水を分量入れて混ぜ、「3」に流し入れます。（水を入れると卵がよく広がります）

5

最後にごま油を少々垂らして香りをつけ、火を止めてできあがりです。