



粉豆腐の洋風かきたまスープ



栄養量

エネルギー	145kcal	ビタミンA	99μgRE
たんぱく質	4.2g	ビタミンB ₁	0.02mg
脂質	2.9g	ビタミンB ₂	0.08mg
炭水化物	1.6g	ビタミンC	4mg
カルシウム	63mg	食物繊維	0.5g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.9g

材料

高野豆腐(粉)	25g
鶏卵	10g
パルメザンチーズ(粉)	3g
ほうれん草	10g
にんじん	5g
コンソメ(顆粒)	1.5g
塩	適宜
こしょう	適宜
水	120g

作り方

- ①溶いた全卵に粉豆腐・パルメザンチーズを加える。
- ②にんじんは約3cmの短冊切り、ほうれん草は下茹でし約3cmに切る。
- ③鍋に水を沸騰させ、にんじんを加柔らかくなるまで煮る。
- ④③に①の卵液を加え、手早くかき混ぜ、コンソメ・塩・こしょうで味を整える。
- ⑤④にほうれん草を加える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

卵液はスープに加えた後、固まりやすいので、様子を見ながら早めにかき混ぜてください。
野菜等の具材はお好みで変更して調理してみてください！