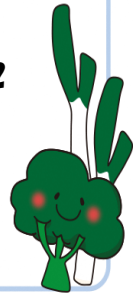


中華風卵としいたけのスープ



【材料(1人分)】

たまご	1/2個(30g)
干しいたけ	1/2個(約10g)
乾燥わかめ	ひとつまみ
ガラスープの葉	小さじ1/2
ごま油	数滴
水	200cc



【作り方】

- ① 水で戻した干しいたけをキッチンばさみでスライスする。
- ② 別の器にたまごを割り入れ、しっかりかき混ぜておく。
- ③ マグカップに水と乾燥わかめ、①の切ったしいたけ、ガラスープの葉、ごま油を入れ軽く混ぜる。レンジ500Wで3分半加熱する。
- ④ ③の加熱が終わったら、マグカップをレンジから素早く取り出し、②の卵液を少しずつ、ゆっくりと入れる。

たまごはアツアツのうちに入れることでフワフワになるよ!

【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	96kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	5.4g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.2g
食物繊維量	5.0g



しいたけがたくさん含んでいる「ビタミンD」は骨を強くしてくれる「カルシウム」の吸収を助けてくれるよ!