

01 汁物 野菜スープ

memo 数値：1人分

エネルギー	94 Kcal
炭水化物	3.2 g
たんぱく質	7.1 g
塩分	1.3 g



レシピ Recipe

- 1 えのきは石づきを切り落とし、ほぐしておく。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に①とAを入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし、鶏肉を加えて煮る。
- 3 鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなったらローリエを取り除く。
- 4 再び強火にし、沸騰してきたら溶き卵をまわし入れ火をとめる。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

材料	数量
鶏肉 もも皮つき(細切れ)	40g
えのき	30g
玉ねぎ	30g
人参	10g
A 水	200cc
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
ローリエ	1枚
卵	Mサイズ1個
パセリ	少々

(分量は2人分です)

栄養士・調理師から一言

野菜の旨味たっぷり。素材の味をしっかり味わえるスープなので、うす味でもおいしく減塩にもなります。

