

## \*春雨スープ\*



### 栄養価

エネルギー：70kcal 塩分：1.3g

### 材料（2人分）

春雨：10g  
にんじん：20g  
しいたけ：10g  
ねぎ：10g  
水：300ml  
鶏がらスープの素  
：小さじ1・1/2  
塩：ひとつまみ  
こしょう：少々  
片栗粉：小さじ1  
卵：1個  
酢：適宜  
ラー油：適宜

### 作り方

- ① 春雨はぬるま湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素、にんじんを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら、春雨としいたけを加える。
- ⑤ 具に火がとおったら、塩、こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 溶きほぐした卵を加える。
- ⑦ 卵に火が通ったら、ねぎを加えて火を止める。
- ⑧ 器に盛り付け、お好みで酢とラー油をかける。

### ポイント

つるっとのどごしがよく、食欲のない時でも食べやすい料理です。冷やして食べてもおいしいですよ。