



桜えびの香ばしさが
くせになる

中華風かきたまスープ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④③

かんたん朝ごはん



おすすめポイント

具たくさんスープ
で野菜摂取

1人分



エネルギー：53kcal



カルシウム：93mm g

【作り方】

【材料（2人分）】

チンゲン菜	80g
長ねぎ	20g
桜えび	小さじ4
卵	小1個
水	1・4/5カップ
中華スープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1/3

1. チンゲン菜は4 c m長さに切り7、軸の太いところは2～3つに切る
2. 長ねぎは斜めに切る
3. 鍋に水・中華スープの素、1，2を入れて火にかける。煮立ったらあくをとり、桜えびを加えて塩・醤油で調味する。
4. 3に溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火をとめる。

