



時短で  
ラクラク

# 繊維たっぷりふわとろスープ



## 材 料 [2人分]

- 玉ねぎ……1/2個 (100g)
- 切干大根 5g
- 小松菜……1/4束
- 卵 ……………1/2個
- 水 ……………300cc
- 固形コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々
- A ● 片栗粉 ……小さじ2
- 水 ……………小さじ4



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm長さ、切干大根は水で戻して3～4cm長さに切る。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れ火にかける。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、溶き卵を入れる。塩・こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

1人分の栄養価等

- 64Kcal
- 塩分 1.3g