

スパゲッティスープ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：243kcal
たんぱく質：13.7g
脂 質：9.3g
炭水化物：29.7g
食塩相当量：1.3g
カルシウム：150mg

【材料（2人分）】

玉ねぎ	100g
冷凍ほうれん草	60g
スライスハム	30g
卵	1こ
スパゲッティ	50g
水	300ml
牛乳	200ml
コンソメ	1こ(5.3g)
こしょう	少々

【下準備】

- 玉ねぎ・・・薄切り
- スライスハム・・・せん切り
- スパゲッティ・・・半分に折る

【作り方】

- ① 鍋に玉ねぎと分量の水を入れて火にかける。沸騰したらスパゲッティを加える。ふたをして記載されている ゆ で時間ゆでる。
- ② 火を強め、溶いた卵を加え混ぜる。卵に火が通ったら、ほうれん草、ハム、牛乳、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。好みてこしょうをふる。

忙しい朝でも簡単に作れ、栄養バランスのとれるレシピです。

玉ねぎは、繊維を断ちきるように薄切りにするとうま味が出て美味しくなります。

ハムの代わりに、ベーコンやウインナーでも美味しくできます。

冷凍ほうれん草の代わりに、小松菜や白菜など家庭にある野菜で作っても良いです。