

冬瓜入り卵スープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 38 kcal
たんぱく質： 2.5 g
脂 質： 1.4 g
炭水化物： 4.8 g
食塩相当量： 0.9 g

【材料（4人分）】

冬瓜	300 g
にんじん	30 g
干しいたけ（スライス）	2 g
しょうが汁	5 g
おくら	2本(30 g)
卵	1こ
水	500ml
A	
鶏ガラスープの素	小さじ2(5 g)
しょうゆ	小さじ2/3(4 g)
塩	ひとつまみ
ラー油等	少々

【下準備】

- 冬瓜・・・皮と種を取り、いちょう切り
- にんじん・・・薄いいちょう切り
- おくら・・・輪切り
- 卵・・・・・・溶きほぐす

【作り方】

- ① 干しいたけはさっと洗い、分量の水と一緒に鍋に入れる。
- ② 冬瓜、にんじんは切りながら鍋に入れる。
しょうが汁も入れる。
- ③ 火にかけ、沸騰したらふたをして冬瓜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ おくらとAを加え、再沸騰したら卵を流し入れる。
- ⑤ 卵に火が通ったら器に盛る。好みでラー油やしょうゆを加える。

皮を薄めにむくことで煮崩れしにくくなります。

冬瓜は夏が旬の瀬戸内市の特産物です。切らずに冷暗所に置いておくと冬まで保存できることからこの名前になったと言われています。

血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。

カットすると傷みやすいので、ぴったりラップをして冷蔵庫に入れ、1週間以内に使用するようにしましょう。変色しても、色が変わった部分を切り落とすと食べられます。