



瀬戸内市 管理栄養士

なめこの中華スープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 52 kcal
たんぱく質： 3.9 g
脂 質： 2.7 g
炭水化物： 4.0 g
食塩相当量： 1.1 g

【材料（2人分）】

なめこ	50 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	10 g
にら	10 g
卵	1こ
水	250ml
A	しょうが汁 小さじ1/2 (3 g)
	鶏ガラスープの素 小さじ1 (3 g)
	塩 ひとつまみ
	しょうゆ 小さじ1/3 (2 g)
こしょう等	少々

【下準備】

- なめこ・・・ほぐす
- 玉ねぎ・・・薄切り
- にんじん・・・せん切り
- にら・・・2cm長さに切る
- 卵・・・溶きほぐしておく

【作り方】

- ① 分量の水を小鍋に入れ、なめこ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- ② 火が通ったら、Aとにらを加える。
- ③ 再び沸騰したら、卵を流し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら器に盛る。好みでこしょうやラー油を加える。

なめこのぬめり成分でトロミが付き、冷めにくい料理です。

なめこのぬめり成分は水溶性食物繊維で、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの排出を促すなどの働きがあります。洗う際にはザルに入れ、流水でさっと洗うようにしましょう。

また洗うと痛みやすいので、使う直前に洗いましょう。