



にら玉しょうがスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価 (1人分)】
エネルギー：71 kcal
たんぱく質：5.6 g
脂 質：3.7 g
炭水化物：5.0 g
食塩相当量：0.9 g

【材料 (4人分)】

にら	40 g
玉ねぎ	100 g
にんじん	30 g
しいたけ	30 g
絹豆腐	120 g
卵	2個
水	500ml
A	鶏がらスープの素 小さじ2 (5 g)
	しょうゆ 小さじ2 (6 g)
	しょうがチューブ 小さじ1 (5 g)

【下準備】

- にら・・・3cmの長さに切る
- 玉ねぎ・・・薄切り
- にんじん・・・短冊切り
- しいたけ・・・薄切り
- 豆腐・・・1cm角に切る
- 卵・・・溶いておく

【作り方】

- ① 鍋に玉ねぎ、にんじん、しいたけ、分量の水を入れ、火にかける。
- ② 火が通ったら、豆腐、にら、Aを加える。
- ③ 再び沸騰したら、卵を回し入れる。

にらの風味を活かすために、さっと火に通すことがポイントです
野菜とたんぱく質がしっかりとれる簡単スープです

にらに含まれる硫化アリルは、血行促進、疲労回復に役立つとされています