

献立のテーマ「朝の汁物でミネラル、塩分、たんぱく質をとろう」

【野菜たっぷりトロリかにたまスープ】

材料（4人分）

卵	2個
カニ風味フレーク	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
もやし	40g
にら	40g
水	750ml
中華スープの素	適量
しょうゆ	小さじ2/3
食塩	小さじ1/5
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1



作り方

- 1 にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、にらは3cm長さに切る。
- 2 カニ風味フレークは食べやすい大きさにほぐす。
- 3 鍋に水を入れて火をつけ、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。火が通ったら、もやし、ほぐしたカニ風味フレークとにらを入れてひと煮立ちさせる。
- 4 中華スープの素と調味料を加えて味を調える。
- 5 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、弱火にして溶き卵を注ぎ入れる。