

かにたまスープ

○ 材料(2人分)

卵	1個
水	260ml
鶏がらスープの素	小さじ1/3
かにかま	2本
A 醤油	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/3
にら	10g
コーン(缶)	10g



○ 作り方

- ① にらは2cm長さに切っておく。
かにかまはさいしておく。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れてひと煮立ちさせ、①、Aを加えて調味する。
- ③ 沸騰したら同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れて沸騰させ、
とろみをつける。
- ④ 卵をボウルで割りほぐし、沸騰した③に回し入れ、
卵がふわふわになったら火を止める。
- ⑤ ごま油を加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。

エネルギー

96kcal

たんぱく質

6.5g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん