

＼ どんな具材でもおいしい卵スープ！ のどごしがいいです /

かきたまワンタンスープ



お鍋で



ポイント

- トマト、じゃがいも、小松菜、クリームコーンなど、卵スープには何でも合います。
- うどんを入れたかきたまうどん、そうめんを入れたかきたまにゅうめんは主食にもなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	6.1g
食塩相当量	2.1g

材料 (2人分)

肉ワンタン (市販) …………… 1/2パック
にんじん …………… 20g
チンゲン菜 …………… 1/2株
水 …………… 500ml
卵 …………… 1こ
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
付属スープ (なければめんつゆ) …………… 適宜

作り方

- ① にんじんは短冊切り、チンゲン菜はザク切りにする。
- ② 鍋に水と付属のスープを入れて火にかけ、①とワンタンを入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、塩、こしょうで味をととのえる。