

お家で作ってみませんか♪

新食感のたまごがおいしい!

おかず：汁もの

ふわふわたまごスープ

簡単に作れて栄養たっぷり!
お家にある野菜でアレンジしてください

材 料 (4人分)

・ベーコン	50g
・にんじん	40g
・たまねぎ	150g
・ほうれんそう	30g
・粉チーズ	12g
・パン粉	7g
・たまご	2個
・コンソメ	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々



作 り 方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄めのスライスに切る。
- ② ほうれんそうは下ゆでして、小さく切る。
- ③ たまごに粉チーズとパン粉を混ぜる。
- ④ ベーコン、にんじん、たまねぎを煮て、調味料で味を調える。
- ⑤ 沸とうしたところに、③を流し入れる。
- ⑥ 仕上げにほうれんそうを加えたらでき上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー94kcal / たんぱく質5.3g / 脂質5.0g / 塩分1.0g