

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

卵とチーズの スープ

調理時間

10分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：57kcal
脂質：3.4gたんぱく質：4.5g
食塩相当量：1.1g

【材料】(4人分)

・卵	2個	・塩・こしょう	少々
・粉チーズ	大さじ2	・パセリ	適量
・パン粉	大さじ2		
・固形コンソメ	1個		
・湯	700ml		

【作り方】

- ①卵を溶き、チーズとパン粉を加えてよく混ぜる。
- ②鍋の湯に固形コンソメを溶かし沸騰したら、①を回し入れ、軽く混ぜる。
- ③味をみて、塩・こしょうで味を調えて火を消す。器に盛り、パセリを散らす。

【ワンポイント】

- ・溶き卵は、沸騰した湯に少しずつ回し入れることで、ふんわり仕上がります。卵を入れてから長時間加熱すると、卵の色が緑がかり悪くなるので気を付けましょう。
- ・玉ねぎやにんじんなどお好きな野菜をプラスしても◎