

お手軽卵スープ

材料(4人分)

- 水 3カップ^o(600ml)
- コンソメ 2個(10g)
- にんじん 50g
- コーン(水煮缶)
- スkimミルク 大さじ3(18g)
- 白ワイン 大さじ2(30g)
- 卵 4個
- 生パン粉 大さじ6(18g)
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 粉パセリ 少々(0.1g程度)



ポイント

- * 「名古屋の水道水」を使用
- * 碧南市特産品のにんじん
- * 「へきなん美人」を使用
- * スkimミルク、チーズなど、カルシウムをたくさんとることが出来る
- * パン粉を使うことでスープが濁らず見た目もキレイ!

作り方



- ① 鍋に水、コンソメを入れ加熱する。
- ② さいの目に切ったにんじんとコーンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ スープにスkimミルク、白ワインを入れ、味つけておく。
- ④ 溶いた卵に生パン粉を混ぜる。
- ⑤ ④を③のスープに入れる。
- ⑥ ⑤にとろけるスライスチーズを入れ溶かし、器に盛り付ける。
- ⑦ パセリをちらして完成!!

栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.9g
炭水化物	10.0g
カルシウム	113mg