



## えのきと卵の中華スープ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・えのき	1/2袋 (50g)	1袋 (100g)
・小ねぎ	1束	1束
・卵	1個	2個
【家庭で用意】		
・水	300ml	600ml
・鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2	小さじ3
・塩・こしょう	適量	適量

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【下ごしらえ】

卵は溶きます。

- ① えのきは根元を切り落とし、ざく切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ② 小鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて、沸かします。
- ③ ②が沸いたら、えのきを加え、中火で約3分煮ます。
- ④ えのきに火が通ったら、卵を少量ずつ回し入れ、ふんわりしてきたら小ねぎを加えます。塩・こしょうで味を調べてできあがり。

(栄養成分1人前(210g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 55kcal 蛋 4.3g 脂 2.9g 炭 3.4g 塩 0.9g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。