

汁物

## 【 キャベツと卵のふわふわスープ 】

使用野菜量 &lt;1人分&gt;

45 g

## &lt;材料&gt;4人分

- ・キャベツ 200g(M1/6個)
- ・塩 小さじ1/3
- ・卵 120g(M2個)
- ・パン粉 20g(1/2カップ)
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・固形スープ 5g(1個)
- ・水 4カップ
- ・こしょう 少々



## &lt;作り方&gt;

- 1 キャベツは1cm幅にきざみ、塩をしておく。
- 2 卵は溶きほぐし、パン粉、チーズを加えてよく混ぜる。
- 3 水(湯)に固形スープを加えて煮立て1のキャベツを軽く絞って加える。
- 4 煮立ったら2の卵をまわし入れ、卵がふわっと浮いたら、こしょうで味を調べて火を消す。

## &lt;1人分当たりの栄養価&gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
94 kcal	6.7 g	4.6 g	6.4 g	1.2 g	

コメント

・キャベツを塩でしんなりさせておくのがポイントです。

できあがり写真



作成者の所属

西東京市