



ふわふわたまごの食べるスープ

## ふんわりしょうがが入りたまごスープ

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi Full  
従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

たまご	4個
きくらげ	10g
しょうが	2片
白ねぎ	1本
◆A	
水	1,000ml
白だし	100ml
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
かいわれ大根	適量

### ■作り方…調理時間約15分

- ①きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろし、白ねぎはななめうす切りにする。
- ②鍋に①の白ねぎを入れ、ふたをしてごく弱火で5分程度、しんなりするまで蒸し焼きにする。
- ③②にA・①のきくらげ・しょうがを入れ沸騰させる。沸騰しているところに、溶きたまごを流し込み、ふわっとしてきたら軽く混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④仕上げにかいわれ大根のをせる。

1人あたり: 137kcal



- ・白ねぎを蒸し焼きする部分は、電子レンジ(500W)で約2分半加熱してもつくれます。
- ・お好みでラー油をかけてもおいしいです。