

## 中華スープ

### 【材料 1 人分】

|             |       |
|-------------|-------|
| 全卵          | 15 g  |
| 乾しいたけ       | 0.8 g |
| 乾燥わかめ       | 0.5 g |
| ねぎ          | 7 g   |
| 鶏がらスープの素    | 1 g   |
| 食塩          | 0.5 g |
| ごま油         | 1 g   |
| ごま          | 1 g   |
| 水           | 170 g |
| オタネニンジンパウダー | 0.2 g |



### 【作り方】

- ① 乾しいたけと乾燥わかめを水で戻す。乾燥わかめは水で戻した後に食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 卵を溶き、オタネニンジンを加えておく。
- ③ しいたけ、しいたけの戻し汁、わかめ、ねぎ、水を鍋に入れて煮たて後、鶏がらスープの素、食塩、ごま油を加え、調味する。
- ④ ③に卵を回しいれる。
- ⑤ ④にごまを振りかけて器に盛る。