

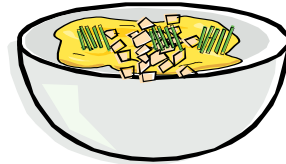
調理時間



約15分

野菜をしっかり食べよう！ 春キャベツ健康レシピ！

キャベツと卵のスープ



(材 料) (2人分)
キャベツの葉・・・1枚(60g)
にんじん・・・10g
土生姜・・・2g(好みで)
卵・・・1/2個
葱・・・10g
コンソメ・・・1/2個
水・・・200ml

(作り方)

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ② 土生姜はおろし金でおろし、葱は小口切りにする。
- ③ 分量の水に、キャベツ、にんじん、土生姜、コンソメを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 仕上げに溶き卵を入れ軽くかき混ぜ、葱を加えて火を止める。



栄養一口メモ

スープにキャベツのやわらかい味が広がります。
土生姜を入れることで、風味もよく、塩分控えめでもおいしくいただけます。
生姜の量は好みで調節して下さい。
体もポカポカします。

朝ごはん
メニューに
ぴったり。



スープの具材は、
玉ねぎ、ほうれん
草・・・季節に応じて
何でもいけますね。

栄養価(1人分): エネルギー 28kcal 塩分 0.6g