

優秀賞

カニカマとたまごスープ

レシピ考案者



ツルハ
ドラッグ
ツルハドラッグ
管理栄養士
山田 真綺

トマトの酸味が
ちょうどよいアクセントに!
食欲のない朝でも食べやすい
スープです。



調理時間
15分

1人分	
野菜	97 g
たんぱく質	10.8 g
塩分	1.7 g
エネルギー	155 kcal

材料 (2人分)

トマト	1個(200g)
かに風味かまぼこ	4本(60g)
春雨(乾)	20g
溶き卵	2個分
水	600ml
A「ほんだし [®] 」	小さじ1
「瀬戸のほんじお [®] 」	少々
こしょう	少々
小ねぎの小口切り	適量

作り方

- ① トマトはひと口大に切る。かに風味かまぼこはほぐす。春雨はキッチンばさみなどで半分に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①の春雨、トマト、かに風味かまぼこを加える。ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れて、ゆっくりとかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。