

## きゅうりとかき玉のスープ



分量（2人分）

きゅうり	1本（100g程度）
しいたけ	2個（25g程度）
豆腐	1パック（150g程度）
卵	1個（50g程度）
水	240ml
鶏ガラスープ	小さじ1（6g）
おろししょうが	小さじ1（5g程度）
片栗粉	大さじ1（9g）
ごま油	小さじ1（4g）



エネルギー	128kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	7.0g
食物繊維	1.6g
塩分	1.5g
	（1人分）

### 作り方

- ① きゅうりは薄切りか千切りにし、しいたけは薄切りにする
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切る
- ③ 水、鶏がらスープ、しいたけをなべに入れて火をつける
- ④ 煮立ったら、きゅうり、豆腐、しょうがを加えて3分ほど煮る
- ⑤ 片栗粉を少量の水で溶き、回し入れる
- ⑥ 溶いた卵を回し入れて卵が固まってから、ごま油を加える