

ささみときゅうりのスープ



ゆかせんせいのおススメ一言

スープにきゅうり!? 意外に
おいしい! あまり煮すぎず
きゅうりの食感が残るくらい
がスキでした。



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

鶏ささみ	60g (大さじ3)
小麦粉	42g
きゅうり	42g (1/2本)
卵	90g (2個)
薄口しょうゆ	6g (小さじ1)
酒	3g (小さじ1/2)
中華スープの素	6g (大さじ1/2)
水	720ml

<作り方>

1. ささみはすじをとり、1cm幅の斜め切りにする。
小麦粉を薄くつける。
2. きゅうりは小口切りにする。
3. 水にスープの素を加え煮立て、ささみを加え煮る。
4. 煮立ったら、酒、しょうゆで味を付け、溶き卵を
ときゅうりを加え、煮る。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
65kcal	12mg	0.8g