

お腹からポカポカ温まる！

胃腸に優しい 「長いもスープ」

【材料2人分】

長いも…………… 15cm	水…………… 600cc
シメジ…………… 半袋	鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
エノキ茸…………… 半袋	酒…………… 小さじ1
人参(小)…………… 1/4	コショウ…………… 適量
長ねぎ…………… 10cm	醤油…………… 大さじ1
卵…………… 2個	
鶏ささ身…………… 60g	
A	酒…………… 大さじ1
	塩…………… 少々
	生姜…………… 少々

1人分
栄養量

●エネルギー	165kcal	●脂 質	1.7g
●たんぱく質	12.1g	●塩 分	1.2g



鍋に分量の水と鶏がらスー
プの素を入れ人参だけを先
に煮ます。



長いもは皮をむき、さいの目
切りにします。シメジは石突
きを切り落とし、適当な大き
さにほぐします。エノキ茸は
一口大の長さに切ります。



人参が軟らかくなったら、長
いもとシメジ、エノキ茸を入
れて混ぜ合わせ、中火で10分
煮ます。その後、鶏ささ身と
長ねぎを加え調味料で味を
調え軽く火を通します。
★ここがポイント
鶏ささ身から出た汁は鍋に
入れないでください。臭みの
原因になります。



人参はさいの目切りに、長ね
ぎは小口切りにします。卵は
最後に溶きほぐして使用し
ます。



最後に、溶き卵を箸に沿わせ
て流し入れます。卵が半熟に
なるまで蒸して完成です。



★ここがポイント
おろし生姜は、生がオススメ！
分量は少し多めでも美味し
いと思います。お好みで調節
してください。

