



14

なめこの中華風スープ

【材料(4人分)】

なめこ	1袋(100g)	a	水	800cc
卵白	1個分		鶏がらスープの素	小さじ2
長ねぎ	5cm		酒	大さじ1
水溶き片栗粉	適量		塩	小さじ1弱
ごま油	小さじ1		こしょう	少々

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵白は箸で混ぜて、こしを切る。
- ③ 鍋にaとなめこを入れて、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③の火を弱めて②を回し入れ、卵白に火が通ったら仕上げに①とごま油を加える。