

## ほうれんそうと卵のスープ

	材料(2人分)				
	ほうれんそう	60g			
	玉ねぎ	100g			
	卵	1個			
	水	300ml			
	鶏がらスープの素	小さじ1			
	オイスターソース	大さじ1/2			
	こしょう	少々			
	片栗粉	小さじ1			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	63kcal	4.5g	3.0g	0.9g	



### 作り方

1. 水、鶏がらスープの素、薄切りにしたたまねぎを入れ煮る。
2. たまねぎに少し火が通ったら、ほうれんそうの茎の部分を入れひと煮立ちさせる。
3. ほうれんそうの葉の方を入れひと煮立ちさせ、アクをとる。
4. オイスターソース、こしょうで味を調えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。



### コメント

- ・ とろみをつけたスープは、冷めにくく、身体が温まります。