

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◆◆ほうれん草と卵のスープ◆◆

1人分エネルギー：107kcal

塩分：1.2g

<材料：4人分>

- ほうれん草・・・1束
- 玉ねぎ・・・1/2玉
- ベーコン・・・2枚
- 卵・・・・・・2個
- とろけるチーズ・・・10g
- 水・・・・・・600ml
- コンソメ・・・2個
- こしょう・・・適宜



<作り方>

- ① ほうれん草は3cm程度のざく切りにする。
玉ねぎは薄くスライスする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に玉ねぎ、ベーコン、水、コンソメを加えて火にかける。
煮立ったら、ほうれん草を加える。
- ③ 卵を割りほぐし、とろけるチーズを加えて混ぜ、②に回し入れる。
お好みでこしょうを加える。

