

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◆◆落とし卵の春野菜スープ◆◆

1人分エネルギー：113kcal

塩分：1.1g

<材料：4人分>

- 人参・・・・・・・・1／3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1／2個
- キャベツ・・・・・・・・1～2枚
- アスパラガス・・・・2本
- ベーコン・・・・・・・・1枚
- 卵・・・・・・・・4個
- 水・・・・・・・・600cc
- コンソメ・・・・・・・・2個
- こしょう・・・・・・・・少々



<作り方>

- ① 野菜、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ、①を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、卵を1つずつ割り入れる。
卵がお好みの固さになったら、火をとめる。
お好みでこしょうをかける。

