

にらと卵のおいしい組み合わせ

にら卵汁

材料（4人分）

卵	Lサイズ1個	にら	5茎
しょうゆ	大さじ1/2	塩	ひとつまみ
かたくり粉	小さじ1		
かつおぶし(だし用)	1パック		

作り方

- ① だし汁を煮立て、1.5 cm幅に切ったにらを加える。
- ② 調味料を加え、水溶き片栗粉を入れる。
- ③ ②に溶き卵を加え、ひと煮立ちさせる。

この組み合わせがクセになる

トマトとたまごのスープ

材料（4人分）

トマト	1/2個	しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ	1/3個	こしょう	少々
卵	M1個	かつおぶし	適量
セロリー	1/4本		

作り方

- ① かつおぶしで出汁をとる。
- ② 野菜は食べやすい形に切る。
- ③ 鍋に出汁を入れ、沸騰したら野菜を加えやわらかく煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら調味料を加えて味を調べ、溶きたまごを加えてふんわり仕上げる。

素材の味を活かしたスープ

白菜スープ

材料（4人分）

ベーコン 20g 玉ねぎ 1/4個
白菜 葉1枚（大きいもの）
塩 小さじ1/6 こしょう 少々
しょうゆ（味が足りない場合に足す）

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、白菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコンをよく炒め、野菜を入れて水を加える。
- ③ 具がやわらかくなったら、調味料で味を調える。

煮ると透明になるので「にんじゃ」です

にんじゃのスープ

材料（4人分）

とうがん 120g
塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1
かたくり粉 小さじ1
かつお節（だし用） かつおパック4gを2個

作り方

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② とうがんはスプーンで種をとり、皮をむいて一口大に切る。
- ③ だして②をやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩・しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。