

さっと作れるスープの時短レシピ！基本の中華はるさめスープ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：290kcal 🧂 塩分：3.2g

基本のはるさめスープのレシピです。
はるさめは別ゆで不要で、お鍋ひとつで簡単に作れます。
鶏がらスープのだしが効いた中華風の味付けで、はるさめの煮崩れも心配なし！
ふんわり卵とわかめのベーシックな中華スープにはるさめを加えることで、ボリュームアップ
でき、食べ応えのある一品に♪

使用商品

はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサ
イズの小袋にパックしています。



材料 3～4人前

はるさめ：30g 乾燥わかめ：適量 白ねぎ(みじん切り)：約10cm (約25g) 卵：1個	■水溶き片栗粉 片栗粉：小さじ2 (9g) 水：大さじ1 (15g)
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ4 (20g) 醤油：大さじ1/2 (9g) 水：600cc 塩こしょう：適量	■トッピング 白いりごま：適量 ごま油：小さじ1 (4g)

作り方

- (1)
白ねぎはみじん切りにし、卵は溶き卵にする。
- (2)
鍋に水 (600cc) 、鶏がらスープの素・醤油・を入れて沸騰させる。
- (3)
沸騰したら、はるさめ・乾燥わかめ・白ねぎを加えて、約3分加熱する。
- (4)
3分後、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
とろみがついたら、溶き卵を加える。
- (5)
卵が固まったら、火を止めて塩こしょうで味を調える。
最後に白いりごまとごま油を加える。