ケンミン食品株式会社

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　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　3～4人前

えんどうでん粉100%はるさめ：30ｇ
乾燥わかめ：適量
白ねぎ(みじん切り)：大さじ1（約10ｇ）
卵：1個
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ4（20ｇ）
薄口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
水：600cc
塩こしょう：適量
■水溶き片栗粉
片栗粉：小さじ2（9ｇ）
水：大さじ1（15ｇ）

■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)
鍋に鶏がらスープの素・薄口醤油・水（600cc）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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.