

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

片栗粉 : 小さじ2(9 g)
 水 : 大さじ1(15 g)
 トッピング
 白いりごま : 適量
 ごま油 : 小さじ1(4 g)

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。