

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

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。