

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

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

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

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・水(600cc)・薄口醤油を入れて加熱する。
- (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、最後に白いりごまとごま油を加える。