

## しめじとモロヘイヤのふわとろスープ



### 材料【4人分】

- モロヘイヤ……………1束
- しめじ……………小1株
- 卵……………2個
- 固形コンソメ……………1個
- 水……………3カップ
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………適宜
- しょう油……………小さじ1/2

### 作り方

1. モロヘイヤの茎から葉をはずし、粗みじん切りにする。
2. しめじは石づきをとり、ほぐす。
3. 卵を割りほぐす。
4. 鍋に固形コンソメと分量の水を入れて火にかけ、しめじを入れて煮る。
5. しめじに火が通ったらモロヘイヤを加え、ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を整える。
6. 割りほぐした卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止め、香りづけにしょう油を加えて完成。

### 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
56kcal

たんぱく質  
5.1g

脂質  
2.9g

食塩相当量  
1.1g