

ピーマンと卵のスープ

夏バテ防止のスタミナスープ



エネルギー 43キロカロリー
塩分 0.6グラム

材料（2人分）

ピーマン	2個
ねぎ（白）	10g
にんにく	1/2かけ
卵	1個
油	大さじ1/2
水	250cc
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

1. ピーマンとねぎは縦に細切りする。にんにくは薄切りする。
2. 鍋に油を熱し、にんにくとねぎを炒める。香りがたったらピーマンを入れ、軽く火を通す。
3. 水とスープの素を加えて沸騰させ、塩・こしょうで味を調える。
4. 溶き卵を流し入れてひと煮し、火を止める。

ピーマンはビタミンA、C、Eが豊富な野菜で、ビタミンCはレモン果汁の約1.5倍、トマトの約5倍はあるといわれています。
全体的に色が濃くて、表面にツヤとハリがあるものを選びましょう。

