

具たくさんとろとろ野菜スープ

たっぷりの野菜を無理なくとれるスープです



材料（4人分）

生しいたけ	40g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	60g
水菜	適量
卵	1個
豆類（サラダ用水煮）	40g
水	600ml
コンソメスープの素	8g
こしょう	少々
酢	10ml
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	大さじ1

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 水にスープの素を入れ、1.の材料を煮る。
3. 調味料で味付けし、味が整ったところで水溶きかたくり粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
4. 器に注いだら、豆と水菜でかざる。

※水溶きかたくり粉・・・かたくり粉を、同量、または2倍の水で溶く。

このスープ1人分で野菜が約100gとれます。

酢を入れたスープなのでさっぱりとしたでき上がり、とろとろとした食感でたくさんの野菜も無理なく食べることができます。

