

ブロッコリーのふわふわ卵スープ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 113kcal、食塩相当量 1.2g

野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ふわわり卵と温かいスープで、体をやさしく温めてくれる一品です。ブロッコリーの食感とコーンの甘みで、家族みんなが食べやすい味になっています。ブロッコリーに多く含まれているビタミンCは、免疫力を向上させるため風邪予防の効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 20分

ブロッコリー1/2房、しいたけ2枚、コーン40g、卵1個、水300ml、鶏ガラスープの素小さじ1、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2、水大さじ1)、塩・コショウ少々、ごま油小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら①とコーン、鶏ガラスープの素を加えてゆでる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせて、とろみがついたら溶き卵を回し入れる。
- ④ 塩・コショウで味を調え、ごま油を入れる。

広報しろい 2026年2月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)