

ダイエット

包丁いらず♪きくらげと豆腐のチゲ風スープ^o



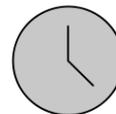
動画をcheck



作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料 (1人分)

- | | | | |
|----------|-------|------------|--------|
| ● 乾燥きくらげ | 5g | ● 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ● 水 | 150cc | ● しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ● 絹豆腐 | 50g | ● ごま油 | 小さじ1/2 |
| ● キムチ | 25g | ● いりごま(白) | 2つまみ |
| ● レタス | 15g | | |
| ● 卵 | 20g | | |



調理時間
5分

✓ エネルギー 102kcal
✓ 鉄 2.9mg



作り方

- ① きくらげは手で細かく割り、ぬるま湯(分量外)につけて戻しておく。
- ② 卵を容器に割って入れ、溶いておく。
- ③ 鍋に水、きくらげを入れて温めながら、豆腐をスプーンですくって加える。
- ④ キムチを入れ、鶏がらスープの素、醤油で調味してごま油を垂らす。
- ⑤ レタスを一口大にちぎりながら加え、沸騰したところに溶き卵を流し入れさっと混ぜる。
- ⑥ カップに注ぎ、いりごまを散らす。

ポイント

きくらげには、不足しがちな鉄分、ビタミンD、食物繊維などが豊富に含まれています。

キムチのピリ辛風味とうま味で満足感アップ♪

包丁を使わず、気軽に作れる簡単スープです。

乾燥きくらげは、水よりぬるま湯で戻す方が時短になります。また、細切りされた乾燥きくらげの商品を活用すると、より早く戻すことができます。

