



**特選**  
**管理栄養士がすすめる**  
**健康レシピ64**

平成29年12月7日

1人分の栄養

エネルギー	49kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.1g
塩分	1.0g

●ふわふわスープ●



**作り方**

- ① ☆の卵、パン粉、粉チーズをあわせよく混ぜておきます。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎ、人参を加えて火にかけ、野菜に火が通ったらコンソメで調味します。
- ③ ②のスープが沸いたところに、①の卵液を注ぎ入れます。
- ④ 卵がふわふわ浮いてきたら、塩、こしょうで味を調え、パセリを散らして出来上がりです。

**材料**

(2人分)

☆ 卵 (割りほぐす)	30g
☆ パン粉	4g
☆ 粉チーズ	2g
玉ねぎ (せん切り)	30g
人参 (せん切り)	20g
コンソメ	3.4g
塩	0.2g
こしょう	少々
鶏ガラスープ	300g
パセリ	少々

**ワンポイントアドバイス**

★鶏ガラスープは、顆粒のものも便利ですが、鶏ガラから抽出したスープも味わい深く美味しいのでオススメです。

～鶏ガラスープの取り方～

・鶏ガラを洗い、血合いなどを落とします。長ネギ、生姜、ニンニク、月桂樹、酒など、料理と好みに合わせて、鶏ガラと一緒に鍋に入れて水を張り、強火にかけ、煮立ったら弱火で気長に(30分～2時間程度)煮込みます。スープをザルで濾します。アクはこまめにとりましょう！玉ねぎや人参の切れ端、パセリの茎などを一緒に鍋に入れて煮ても良いです。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>