

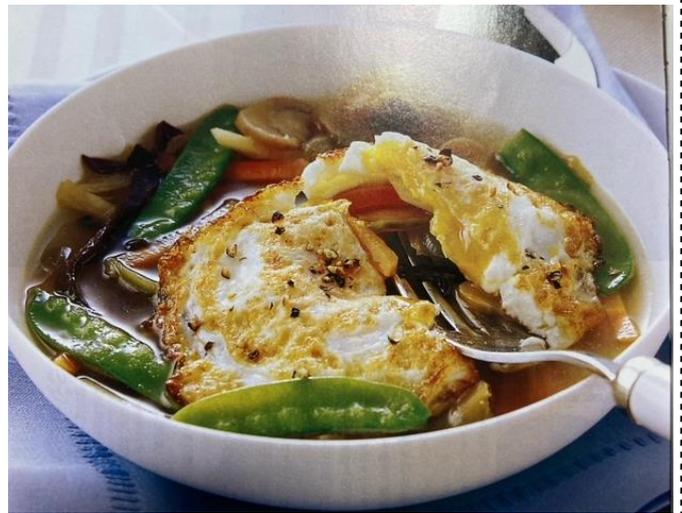
目玉焼き入り野菜スープ

【材料 1人分】

卵	1個
冷凍野菜ミックス	70g
絹さや	3~4枚
ザーサイ（薄きり）	4~5枚
きのこ類 （しめじ、しいたけ、エリンギ等）	30g
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	少々
水	200ml

【オススメコメント】

残り物の野菜、きのこ類で。
卵の黄色と緑の野菜で食欲アップ！



【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れ、半熟状の両面焼き目玉焼きを作り、取り出す。
- ② 同じフライパンに冷凍野菜ミックス、絹さや、きのこ類を入れさっと炒める。
- ③ 水、酒を入れ、煮立ったら鶏ガラスープの素、ザーサイを加え煮る。
- ④ 塩、しょうゆ少々で味を調え、器に盛り目玉焼きをのせる。
好みに粗びきこしょうを入れても。

💰 1人分のおおよその値段 150円

★すべての世代におすすめ