

# サラダチキン野菜スープ

包丁を使わず、サラダチキンとカット野菜で手軽に作ることができ、たんぱく質もしっかりとれる満腹感のあるスープです。ごま油とお好みで白ごまや黒こしょうをちらすと風味がますます広がります。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 8.5g 炭水化物 6.9g

## ●材料（2人分）

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| ・サラダチキン                 | 1パック（100g） |
| ・ミックスサラダ（キャベツ・にんじん・コーン） | 130g       |
| ・カットぶなしめじ               | 30g        |
| ・卵                      | 2個         |

|                        |          |
|------------------------|----------|
| ・水                     | 400mL    |
| ・顆粒だし（鶏ガラ）             | 小さじ2（6g） |
| ・ごま油                   | 小さじ1     |
| ・白いりごま、黒こしょう<br>（お好みで） | 少々       |

## ●作り方

- ① 鍋に分量の水と顆粒だしを入れ、加熱します。沸騰してきたら一度火を止めます。
- ② ①にサラダチキンを手で食べやすい大きさにさいて入れ、ミックスサラダとぶなしめじを加え、さらに加熱します。
- ③ 野菜に火が通ったら卵を1個ずつ割り落とし、フタをして卵が半熟ぐらいになったら火を止め、ごま油をまわしかけます。
- ④ 器に盛り、お好みで白いりごま、黒こしょうをちらします。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局