

# 大根と卵のトロミスープ

大根おろしと溶き卵で  
トロミをつけて食べやすく！



## ★材料（4人分）

|          |        |
|----------|--------|
| 大根       | 200g   |
| しいたけ     | 3枚     |
| 卵        | 1個     |
| 水        | 500ml  |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ     | 小さじ1   |
| 小ねぎ      | 2本     |

## 《1人分栄養価》

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 38kcal |
| たんぱく質 | 2.8g   |
| 脂質    | 1.7g   |
| 食塩相当量 | 0.8g   |

## ★作り方

- ①大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したら、しいたけと鶏がらスープの素、しょうゆを加える。
- ③弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。