



しゃきしゃき！とろ～り

もやしとかにかまのとろとろすーぷ

【材料】 4人前

緑豆もやし	170g
かにかま	70g
こねぎ	1本(5g)
卵	1個(55g)
紅しょうが	15g
すりごま	大さじ3(20g)
ごま油	小さじ1(5g)
中華スープ*有塩	小さじ1と1/2(7.5g)
塩	ひとつまみ(0.5g)
こしょう	5振り(0.25g)
水	500mL

A	片栗粉	大さじ1(10g)
	水	大さじ2

このレシピのポイント

もやしは「安い」だけでなく、実はさまざまな栄養素が含まれています。疲労回復に効果的なアスパラギン酸や免疫力を高めてくれるビタミンCなどがあげられます。また水溶性と不溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きもあります。元気チャージにぜひお試しください。ご飯を入れた雑炊もおすすです。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.8g カロリー 93kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.1g	食物繊維	1.3g
脂質	5.2g	カリウム	89mg
炭水化物	5.7g	葉酸	34μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①こねぎは1～2mm幅に切る。
- ②鍋にごま油を入れて30秒ほど熱し、もやし、ほぐしたかにかまを加えて、中火で2分ほど炒める。水を入れて蓋をし、中火で2分加熱する。
- ③火を止めて中華スープを入れ、塩、こしょうを加える。混ぜ合わせたAを少しずつ鍋に加え、かき混ぜながら再び中火で加熱する。
- ④ひと煮立ちしたら、紅しょうが、溶き卵、すりごまを加え、軽く混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛り付け、①のこねぎを散らせれば完成。

ひろろん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科