

〈米〉

パリパリご飯スープ

☆ 中華スープにアボカドの口触り、のど越しがぴったりで、女性好みのメニューです ☆
 ☆ きのかをふんだんに使い、食物繊維もたっぷりです ☆

《1人分のエネルギー量 215 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・ ご飯	/	100g	・ 水	/	500ml
・ アボカド	/	1/2個	・ 中華スープの素	/	大さじ1/2
・ 生椎茸	/	1枚	・ しょうゆ	/	少々
・ エリンギ	/	1/2本	・ こしょう	/	少々
・ しめじ	/	1/4パック	・ 水溶き片栗粉	/	小さじ1
・ えのき茸	/	1/2パック			
・ 玉ねぎ	/	1/4個			
・ にんじん	/	20g			
・ 卵	/	1個			

◎作り方

- ① 生椎茸、エリンギは2～3mmの薄切りにする。アボカドは皮と種を取り、同様に切る。
- ② しめじは小房に分け、えのき茸は半分に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①～③と中華スープの素を加え、火が通ったらしょうゆとこしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ご飯を水でぬらしたスプーンの背で押しつぶし、ラップに包んで麺棒で薄くのばし、フライパンで焼いておこげを作る。
- ⑥ スープを器に盛り、おこげをのせる。

