

〈タケノコ〉

『タケノコ入り春スープ』

☆旬の食材たっぷりの中華風のスープです。☆

《1人分のエネルギー量 44 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ゆでタケノコ	/ 30g	・干し椎茸の戻し汁	/ 400cc
・キャベツ	/ 20g	・中華だしの素	/ 小さじ1
・人参	/ 10g	・塩	/ 1g
・干し椎茸	/ 2g	・こしょう	/ 少々
・うずらの卵（ゆで）	/ 2個	・ごま油	/ 少々

◎作り方

- ① ゆでタケノコは一口サイズ、キャベツはせん切りにする。干し椎茸は戻してせん切り、人参は花形で抜いて下ゆでしておく。
- ② 干し椎茸の戻し汁と中華だしの素を鍋に入れ火にかけ、タケノコ、キャベツ、干し椎茸を加えて火を通す。
- ③ 塩・こしょうで味をつけ、仕上げにごま油を落とし器に盛る。花形に飾り切りしたうずらの卵と人参を添える。

