

(汁物) ブロッコリーときのこの黒酢スープ 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	204kcal	たんぱく質	10.8g
食塩相当量	1.2g		

STORY

眼精疲労は、目の周りのコリが原因。鉄分がほうれん草と同じぐらい含んでいるブロッコリーで、血行を促進しましょう。黒酢のクエン酸で全身の疲労回復を。

材料(2人分)

- ブロッコリー (20g)
- しめじ (1/2パック)
- しいたけ (3枚)
- 【A】チキンスープの素 (固形1個) 水 (600ml)
- 【B】黒酢 (50ml) 塩、こしょう (各少々)
- 【C】片栗粉 (大さじ2) 水 (大さじ2)
- 卵 ((溶きほぐす)1個) ごま油 (小さじ2)



作り方

1. しめじは石づきを切り落としてほぐす。しいたけも石づきを切り落として薄切りにし (①)、ブロッコリーは小房にわける (②)。

①



②



2. 鍋に【A】と1、を入れ火にかける (③)。煮立ったら【B】で味を調え (④)、【C】の水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えて (⑤)、とろみをつける。

③



④



⑤



3. 2. に卵を溶き入れ、ふんわり浮いてきたら、ごま油を回しかけて火を止める。



Point

黒酢の酸味とごま油の風味が食欲をそそる一品。白飯を入れて韓国風のクッパにしたり、フォーを入れてベトナム風の汁麺にしても楽しめます。