



みつばとエリンギのかき玉スープ

料理の彩りに～みつばレシピ②

みつばとエリンギのかき玉スープ

材 料 (2人分)

みつば……………6本
エリンギ……………1/2本
卵……………1個
★水……………400ml
★しょうゆ・みりん
……………各小さじ1
★だしパック(中身)……小さじ2
※まるものだしパック使用

- ① みつばは3cmほどに切り、エリンギも3cmほどの細切りする。
- ② 卵をよく溶いておく。
- ③ 鍋に★を入れて沸騰させたら、エリンギを茹でる。
- ④ 再度沸騰してきたら溶き卵をお箸につたわしながら円を描くように細く流し入れる。
- ⑤ 卵を菜箸でほぐす。みつばを入れて火を止めて、器に入れてできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵は箸で卵白を切るように溶いてください。
- 溶き卵を入れる時はブクブクと沸騰した状態で入れるとふわっと広がります。
- 味つけはお好みで調整してください。