

親子クッキング教室

チンゲン菜と たまごのスープ



高松市食生活改善推進協議会

材料 (4人分)

こしょう 少々

中華スープのもと
小さじ2

たまご 1個

こいくちしょうゆ
小さじ1/2

チンゲン菜 1株 (約100g)

えのきだけ 1/2袋 (約50g)

水 600ml





作り方①

チンゲン菜は、茎と葉の部分に分け、茎は1.5cm幅、葉は縦半分に切ってから、1.5cm幅に切る。えのきだけは、石づきを切り落とし、半分に切る。



作り方②

鍋に水を入れて、火にかける。沸騰してきたら、チンゲン菜の茎とえのきだけを入れる。しんなりしてきたら、調味料とチンゲン菜の葉を加える。



作り方③

たまごをわって、ほぐす。



作り方④

たまごをまわし入れて、火を止める。



ぜひ、作ってみてくださいね！



高松市食生活改善推進協議会