

ポパイスープ



＜＜材料（4人分）＞＞

鶏がらスープ	600ml	緑豆春雨	15g
サラダ油	小さじ1/2	塩	小さじ1弱
豚もも肉	30g	こしょう	少々
ベーコン	30g	しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1	ほうれん草	80g(1/2束弱)
にんじん	40g(中1/5本分)	鶏卵	L1個
冷凍コーン	30g		

＜＜作り方＞＞

- ① ほうれん草を洗って下ゆでし、水にさらす。水気を絞って2cmの長さに切る。ベーコン、豚肉、にんじんは短冊切りにする。春雨は熱湯に6～7分つけて戻し、適当な長さに切っておく。卵を溶きほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと豚肉を入れ、酒を加えて炒める。にんじんを入れてさらに炒め、鶏がらスープを加えて煮る。
- ③ コーンを入れ、調味料で味を調べ、春雨、ほうれん草を入れる。
- ④ 軽く沸騰させ、卵を少しずつ流し入れる。火が通ったら器に盛り付けて出来上がり。

具沢山でやさしい味の
スープです。
鶏がらスープの素を
使う場合は塩を減ら
して様子を見てくだ
さい。

