

「基本の野菜スープ」に肉や魚、調味料を足してさらにパワーアップ！



## 豆腐ときのこの 酸辣湯風スープ

| 1杯分      | たんぱく質 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|
| 200 kcal | 11 g  | 1.4 g |

お酢を入れてさっぱり  
身体に優しいスープに。



### 材料(1人前)

- 基本の野菜スープ…300ml
- 絹ごし豆腐…50g
- しいたけ…1個
- 溶き卵…1個
- ねぎ(千切りにする)…10g
- 鶏がらスープの素
- 酢、ラー油
- 塩・こしょう(お好みで)…少々



### 作り方

- ①鍋にスープを熱し、ひと口大の大きさに切った豆腐、薄切りにしたしいたけを入れる。
- ②2～3分程加熱したら、鶏がらスープの素、溶き卵を加える。火を止めたら、酢、ラー油を加える。器に移し、千切りにしたねぎを添え、お好みで塩・こしょうを振る。