



ニラの香り成分アリシンには、疲労回復やスタミナ増強効果があります。スープにして食べれば、栄養を余すところなく摂取できます。ニラ×卵の相性はバツグン！食欲の湧くスープです。

ニラのかきたま スープ

材料

ニラ 1束
卵 2個
しめじ 1/2袋

だし汁 片手鍋7分目くらい
胡椒 少々
白だし 適量
ごま油 大さじ1
水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1、水大さじ2）

作り方

1. だし汁を用意しておく。（だしの取り方参照）
2. ニラはよく洗って2・3cmの長さに切る。しめじは石づきを落とす。
3. 温まっただし汁にニラと、しめじをほぐしながら加えて黒こしょうも入れ、白だしで味付けをする。
4. 水溶き片栗粉を入れたらすぐにかき混ぜてとろみをつける。
5. 溶き卵を加えて5秒くらい待ったらかき混ぜる。最後にごま油を大さじ1回しかけて完成。