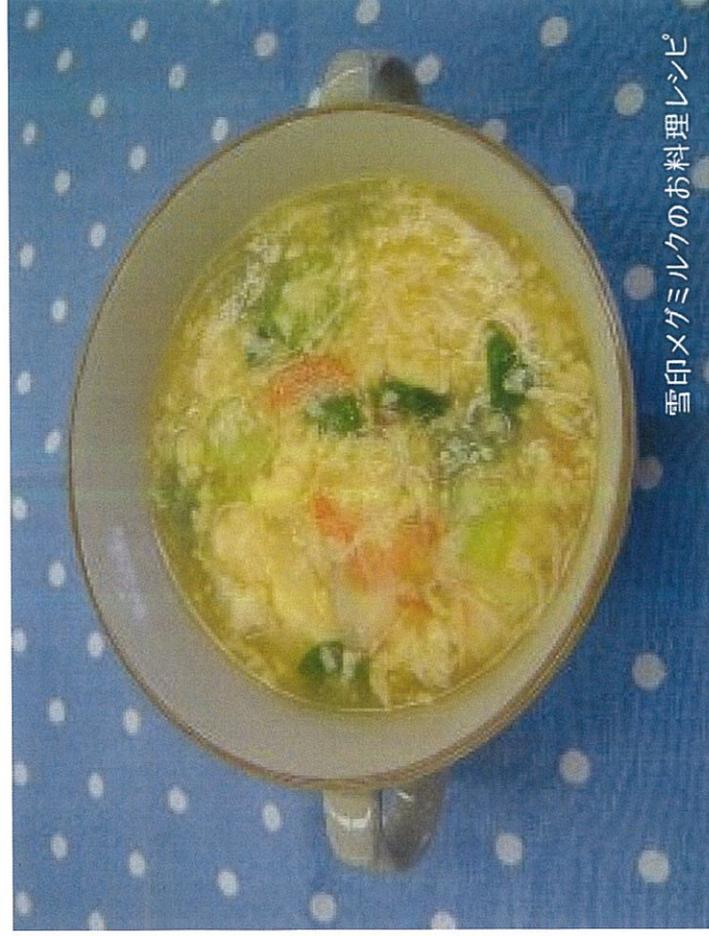


おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ



具だくさんなカニ玉スープ



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間



30

分

エネルギー



75

kcal

タンパク質



5.6

g

カルシウム



64

mg

食塩相当量



0.6

g

● 材料 5人分

- チンゲン菜 … 1株
- たまねぎ … 1/4個
- かに風味かまぼこ … 7本
- 卵 … 2個
- 雪印メグミルク牛乳 … 50ml
- ごま油 … 小さじ1
- 中華スープの素 … 大さじ2弱
- 水 … 1000ml
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々

使用した商品



雪印メグミルク牛乳

● 作り方

- 1) チンゲン菜は葉と軸にわけ、葉はざく切り、軸は縦6〜8等分に切る。たまねぎは薄切り。カニ風味かまぼこはさいておく。
- 2) 卵は牛乳とごま油を加えて混ぜ合わせる。
- 3) 鍋に水と中華だしの素を入れ、沸騰したらチンゲン菜とたまねぎを入れ2〜3分煮る。(タイマー機能が便利)
カニ風味かまぼこを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- 4) 2)を流し入れ、沸騰直前に火を止め、器に盛る。