

食材量 (2人分)

ベーコン (長いもの)	1枚
キャベツ	2枚
グリーンアスパラガス	2本
水	400cc
コンソメ (固形)	1個
【卵液】	
卵	1個
マヨネーズ	大さじ 1/2



ふわふわ卵とキャベツのスープ

卵にマヨネーズを加えると、ふわふわ卵になります

1人分



5.7g	9.0g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① ベーコンは1cm幅に切り、キャベツは芯と葉に分け、芯は薄切り、葉は1.5cmの角切りにする。
- ② グリーンアスパラガスは根元を切り、斜め3mm厚さに切る。
- ③ 卵はよく溶きほぐし、マヨネーズを混ぜ、卵液を作る。
- ④ 水にコンソメを加え、①、②を加え、煮立ったら卵液を回し入れひと煮立ちさせ、火を止める。



22 簡単ゆで卵寿司

お手軽、おもてなしメニュー

食材量 (2人分)

ご飯	茶碗 2杯	ロースハム (薄切り)	4枚
卵	2個	のり	1/3枚
さやいんげん	10本	すし酢	大さじ 2

■作り方■

- ① ご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。
- ② 卵はゆでて縦四つ切りにし、さやいんげんはゆでて細い斜め切りにする。
- ③ ロースハムは、細切りにする。
- ④ 器に①を盛り、ハム、いんげん、卵をのせ、細切りにしたのりを散らす。



1人分

15.2g

9.8g

1.4g

たんぱく質 脂質 塩分

