



115Kcal, 塩分2.7g (1人分)、調理時間10分

<材料> 4人分

<作り方>

なま麩(青もみじ)	1/4本
カニの身	70g
シタス	1/4個
A スープ(湯6カップ+チキンコンソメ3個)	
ねぎ、しょうがのぶつ切り	適宜
塩こしょう少々、醤油小さじ2	
かたくり粉の水溶き	大さじ2
卵	2個
青ネギ	2本

1. なま麩は1cm幅に切り、カニの身はほぐし、シタスは手でちぎる。
2. Aを鍋に入れ、沸騰したら1.を入れさっと煮、片栗粉の水溶きでとろみを付け、溶き卵を流し、火を止め、青ネギのななめ切りを入れる。