



栄養価（1人分）

エネルギー 77 kcal

たんぱく質 6.6 g

塩分 1.4 g

材料（2人分）

- ・卵 2個
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・熱湯 300ml
- ・ねぎ 適宜

作り方

- ① お椀に卵、鶏がらスープの素を入れ、よく混ぜる。
- ② 熱湯を入れ、小口切りにしたねぎをかける。

コツ・ポイント

- ・鍋を使わずに簡単にふわふわな卵スープを作ることができます。1人分ずつ作ると良いです。