

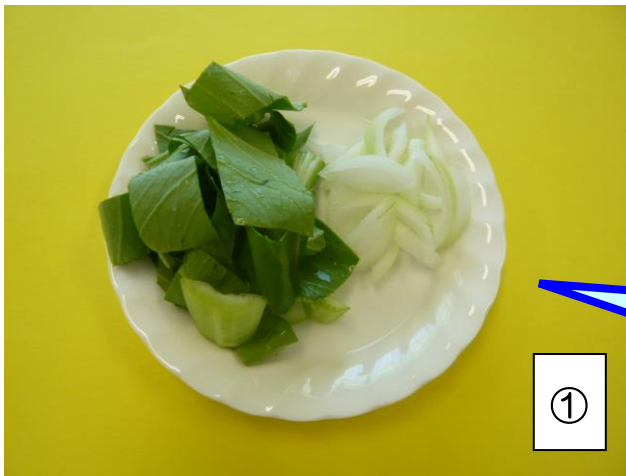
材料 (1人分)



ほたてスープ

貝だくさんのスープで
鉄分補給！！

ほたて貝柱缶	25g
青梗菜	25g
たまねぎ	15g
卵	1/2ヶ
コンソメ	適量
しょうゆ	適量
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量



青梗菜は2cm幅、たまねぎは薄切りに切る。



適量のお湯をわかし、青梗菜、たまねぎ、ほたて貝柱を。入れる。
火がとおったら、味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



卵を流し入れる。

できあがり

