

ヘルシー中華風スープ



材料: 塩ごまにんにくの味付け肉 200g
(鶏ムネ肉)

ニラ	1/2束
もやし	1/2袋
中華だし	小さじ1
卵	2個
水	600cc

もやしを水洗いする。
ニラを3センチぐらいに切る。
卵を溶く



鍋に水を入れ
水が沸騰しはじめたら
鶏ムネ肉を入れる



鶏ムネ肉に火が通ったら
もやし、ニラを鍋に入れる。

中華だしを入れ、溶き卵を入れる。

お好みで、塩・胡椒を適量入れる。

お椀に盛り できあがり

