

早稲田大学競走部

# 「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

## カニかまと卵の中華スープ

～肌寒い今日はスープで温まろう～



### 材料

|          |        |
|----------|--------|
| かにかま     | 4本     |
| 玉子       | 2個     |
| 白ねぎ      | 10cm程度 |
| 青ネギ      | 適宜     |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ1   |
| 粉末こしょう   | 適宜     |
| 水        | 500cc  |

### <作り方>

1. かにかまは食べやすい大きさに切り白ネギはスライス、玉子は割って溶く。
2. 鍋に水を入れて沸騰したらかにかまと白ネギを加える。
3. 再び沸騰したらスープの素、こしょう、玉子を流し入れて火が通ったら器に盛り青ねぎを散らして完成。

### <ポイント>

- ・玉子は2回に分けて入れるとスープが濁らずにきれいに仕上がります。

詳しくは  で検索！！