



ふわとろサボテン入り卵スープ

レシピ提供：saboさぼこ さん

片栗粉でとじたくらいサボテンのトロみが卵スープをまろやかにしてくれます。サボテンのほどよい酸味が、さっぱりといただけます。



材料 (2人分)

食用ウチワサボテン	1/2枚
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
だし醤油	適量

つくりかた

① 玉ねぎは、薄くスライス、サボテンは、ピーラーで皮を剥きます。



② サボテンは、縦に食物繊維があるので、横にスライスします。



③ 玉ねぎと水を入れて中火で沸騰させ、だしと醤油で味を整えて、溶き卵を回して入れます。



④ 卵がふわふわに浮きあがってきたら、サボテンを入れて火を止めて完成です。



コツ・ポイント

サボテンは、熱を加えると、トロみが増して色が抜けてしまうので最後に入れましょう。玉ねぎと同様に食物繊維が採れるので、お子さんから、お年寄りの方まで、腸を整えます。

ひとつこと

片栗粉でとじなくてもトロみが出るので時短になります。彩りもキレイです。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボテンレシ」で紹介・配布させていただきます。

