

# スベリヒユの卵スープ

栄養たっぷりのスベリヒユは、多肉質でぷるんとした食感と酸味と少しの苦みが特徴。汁物に加えたり、湯がいておひたしにしたりして、簡単においしく食べることができます。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- スベリヒユ ひとにぎり
- 鶏がら粉末スープ 小さじ2  
または中華スープの素 小さじ1
- 水 400ml
- 卵 1個
- 塩 ひとつまみ
- ゴマ油 小さじ1



## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ①スベリヒユは手で折れる部分を探り、1%の塩で30秒（茎が多ければ1分程）湯がいて水を切る。
- ②鍋に分量の水を沸かしている間に、最後に流し入れる卵を溶いておく。
- ③沸いた湯に鶏がらスープを溶かして中火にし、①を入れる。
- ④塩で味を調え、ごま油を入れてさっと混ぜ、卵を流し入れてすぐ火を止める。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし