

## チンゲン菜のピリ辛スープ

		3人分	2人分
材料	チンゲン菜	100g	65g
	玉ねぎ	小半個(75g)	50g
	人参	30g	20g
	えのきたけ	20g	15g
	黒きくらげ	5g	3g
	卵(溶き卵)	1個	35g
	油	小さじ1/2	小さじ1/2
	鶏がらスープの素(ペースト)	小さじ1/2	小さじ1/3
	豆板醤	小さじ1/2	小さじ1/3
	水	450ml	300ml
	こしょう	少々	

### 下処理

チンゲン菜食べやすい大きさに切り、株と葉を分けておく。  
えのきたけは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、人参・きくらげは細切りにする。  
卵は割りほぐしておく。  
鶏がらスープの素はお湯で溶かしておく。

### 作り方

- ① 鍋に油をいれ、人参を炒める。
- ② 油がまわったら、玉ねぎ・チンゲン菜(株)・えのきたけ・黒きくらげを入れてさらに炒める。
- ③ 水と鶏がらスープ、豆板醤を入れ、煮る。
- ④ 火が通ったらチンゲン菜(葉)を入れ、溶き卵を回しいれる。
- ⑤ こしょうを振り完成。

