



## 野菜たっぷり！旨辛スープ

### 材料 1人前

|           |               |       |      |
|-----------|---------------|-------|------|
| ☆コチュジャン   | 6g            | もやし   | 25g  |
| ☆豆板醤      | 0.2g          | しめじ   | 20g  |
| ☆しょうゆ     | 小さじ1/3        | にんじん  | 20g  |
| ☆鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 (1.5g) | チンゲン菜 | 20g  |
| ☆水        | 100ml         | 卵     | 1個   |
|           |               | ごま油   | 1g   |
|           |               | ごま    | 0.5g |

### 作り方

- 1 マグカップに☆の調味料と水を加えて、混ぜる。
- 2 人参は千切りに、チンゲン菜はざく切りにしておく。  
しめじは石づきをとってばらしておく。
- 3 マグカップに野菜を加え、600Wのレンジで2分加熱し、一度全体的に混ぜてから、またレンジで1分半加熱する。
- 4 溶き卵を加え、再度600Wのレンジで30秒加熱する。
- 5 レンジから取り出し、全体的に混ぜて、ごま油とごまをかけて完成。