

## 春雨スープ

## うま味・栄養溶け込む一皿



野菜やソーセージのうま味が溶け込んだ春雨スープのレシピです。春雨は常温で保存でき、備蓄食材に向いています。洗い物を減らすため、具はキッチンバサミで切ります。包丁やまな板は必要ありません。食器が汚れないよう、食品用ポリ袋を器に広げてから召し上がれ。

①野菜を洗う。キッチンばさみを使い、春雨を半分、ソーセージを3等分する。ぶなしめじは石づきの少し上から切りとる。キャベツは一口大にちぎる。青菜は食べやすい大きさに切る。

②袋を加熱するため鍋半分に水を入れて火にかけて、沸騰させる。

③食品用耐熱ポリ袋を器に広げ、①の具材を入れる。水、鶏がらスープの素、塩・こしょう少々を加える。

④③の空気を抜きながら口を縛る。沸騰した鍋に静かに入れ、5分湯せんする。

⑤袋を取り出して器に置き、少し冷めたら袋の口を開け、器にかぶせるように広げる。

## 【ポイント】

栄養バランスの取れた一品です。青菜はモロヘイヤや小松菜が食べやすくおすすめです。モロヘイヤは葉を使います。小松菜はキッチンバサミで2センチ幅に切りま

す。

(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

## 材 料 (1人分)

- 春雨…12g (目安は箸2膳分) ・ソーセージ…1本
- キャベツ…25g (片手1杯程度) ・ぶなしめじ…10g (3本程度)
- 青菜…適宜 (モロヘイヤなら葉を4、5枚、小松菜なら2本)
- 水…150cc ・鶏がらスープの素…小さじ1 ・塩、こしょう…少々

## 用意するもの

- カセットコンロ・カセットガス・ボウル・ざる
- キッチンばさみ・計量カップ・計量スプーン
- 鍋 (直径22センチ程度のもの。2人分調理可能)
- 食品用耐熱ポリ袋・器

## 宮城県 2026年度版 好評発売中 高校受験総合ガイド

公立高校81校、国立高専1校、私立高校19校、  
私立 単位・通信3校のガイドを掲載！

受験生を取り巻く環境は毎年変化！  
今、求められる志望校選び&入試対策  
宮城県の  
高校受験事情最前線

制服図鑑 入試直前対策テスト 解答と解説

発行 河北新報出版センター

〒980-0022 仙台市青葉区五橋1丁目2-28  
電話022(214)3811 FAX022(227)7666  
9:30~17:30(土日祝を除く)  
<https://www.kahoku-books.co.jp>



お求めはお近くの河北新報販売店、書店へ  
河北新報販売店に本の購入をお申し込みの場合、  
ご自宅や職場に配達料無料でお届けします  
(ただし、一部配達できない地域もあります)

輝く未来へ！  
学びの扉を開く

河北 Books



定価 1,650円

定価 1,650円