

2色の ファイバーボール入り エスニックスープ

ちょっぴり辛口スープに野菜入り
ファイバーボールを2種プラス

1人分
FIBER
8.3g

1人分
259
kcal

材料 (2人分)

ファイバーボールの材料
(P34参照)……………8個分
にんじんのすりおろし…大さじ2
香菜のみじん切り…大さじ1
むきえび……………60g
塩……………少量
酒……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
水……………400ml
しょうがのせん切り…1片分
鶏がらスープの素…小さじ1
赤唐辛子(種を取り出す)…1/2本
しいたけ(薄切り)
……………2個(1/2カップ)
長ねぎ(小口切り)
……………1/3本(1/2カップ)
ナンプラー……………大さじ1 1/2
レモンの絞り汁……………大さじ1/2
香菜(飾り用)……………少量

作り方

1. P34のファイバーボールを丸める前に半分に分ける。一方ににんじんのすりおろし、もう一方には香菜のみじん切りを混ぜてから4つつ丸める。
2. むきえびに塩、酒、片栗粉をまぶす。
3. 鍋に水、しょうがの千切り、鶏がらスープの素、赤唐辛子を入れて強火で煮立てる。しいたけと長ねぎ、2を加えて約3分煮る。
4. ナンプラーで調味をし1を加えてひと煮する。レモンの絞り汁を加えて器に盛り、香菜をそえる。

