

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

すぐに作れるので忙しい朝ごはんにもぴったり
フラメンカエッグスープ

調理時間

10分

1人分

213kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



アスパラ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
野菜一日
これ一杯



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



フラメンカエッグスープ

材料/1人分

玉ねぎ……………みじん切り大さじ1
キャベツ……………1/2枚
ベーコン……………1/2枚
アスパラガス……………1本
カゴメ 野菜一日これ一杯…1カップ

〈調味料〉

塩……………ふたつまみ
A こしょう……………少々
チキンブイヨン……………小さじ1/4
卵……………1個

〈お好みで〉

カイエンペッパー、クミンパウダー
……………少々
トースト……………1枚

作り方

- ①玉ねぎ・キャベツ・ベーコンは粗みじん切りにしてスープボウルに入れる。アスパラガスは細切りにする。
- ②①のスープボウルに「カゴメ 野菜一日これ一杯」、調味料Aを加えてひと混ぜし、卵をのせる。ふんわりラップして、電子レンジで600W4分加熱する。一旦取り出し、アスパラガスを加えて、さらに1分半、卵が固まるまで加熱する。
- ②好みで、カイエンペッパー、クミンパウダーを少々ふり、トーストを添える。