

お出汁と野菜の卵スープ

調理時間

15分

汁物

野菜量
1人13g

材料：4人分



出汁（鰹節・昆布）	600ml
えのきだけ	50g（1/2束）
玉ねぎ	50g（1/4個）
乾燥わかめ	1g
卵	1個
塩	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1
★水	大さじ1
かいわれ菜	適量

エネルギー

38 kcal

タンパク質

2.5 g

脂質

1.3 g

食物繊維

0.8 g

食塩相当量

1.0 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

玉ねぎは薄切り、えのきだけは石づきを取って、長さ半分に切る。

煮る

鍋に出汁、塩、酒を入れ、切った野菜とわかめを入れて中火にかけてフタをする。★は混ぜておく。

仕上げ

玉ねぎが透明になったら、★をゆっくり回し入れて弱火にする。そこに溶きほぐした卵を回し入れて、固まったら火を止める。器に盛り付け、かいわれ菜をのせたら完成。