

# だいこんとたまごのトロみスープ

## ◆ 材 料 (4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
だいこん	200g	みず	500ml
しいたけ	3枚	とりガラスープのもと	小さじ2
たまご	1個	しょうゆ	小さじ1
		こねぎ	6g

## ◆ 作 り 方

- ① だいこんはかわをむき、すりおろし、ザルでみずけをかるくきる。
- ② しいたけはいしづきをとり、うすぎりにする。こねぎはこぐちぎりにする。たまごはときほぐしておく。
- ③ なべにぶんりょうのみずをいれ、しいたけをくわえ、5ふんほどひにかける。ふっとうしたら、とりガラスープのもと、しょうゆをくわえる。
- ④ よわめのちゅうびにして、だいこんおろしをいれて、ひとにたちさせ、ときたまごをまわしいれる。うつわにもり、こねぎをちらす。



エネルギー	37kcal	カルシウム	40mg
たんぱく質	2.1g	塩分	0.9g