

お出汁と野菜の卵スープ

*材料（4人分）

- ・ 出汁 600ml
- ・ えのきだけ 50g（1/2束）
- ・ たまねぎ 50g（1/4個）
- ・ 乾燥わかめ 1g
- ・ たまご 1個
- ・ 塩 3g
- ・ 酒 大さじ1
- ★片栗粉 小さじ1
- ★水 大さじ1
- ・ かいわれ菜 適量

汁物



*作り方

- ①たまねぎは薄切り・えのきだけは石づきを取って、長さ半分に切ります
- ②出汁、塩、酒を入れた鍋に、①の野菜とわかめを入れて中火にかけてフタをします。
- ③★を混ぜておきます。
玉ねぎが透明になったら、★をゆっくりと回し入れて弱火にします。
- ④そこに溶きほぐした玉子を回し入れて、固まったら火を止めます。
盛り付けて、かいわれ菜をのせたら完成です。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	1.3 g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	1.0 g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg