汁物 n-01

かきたま汁

材　　料	分量(g)
鶏卵	10.00
豆腐(木綿)	20.00
カットわかめ	0.50
えのきたけ	7.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	130.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.30
でん粉	0.50

エネルギー(kcal)	36
たんぱく質(g)	3.1
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	37
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	33
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.7

作り方

① 豆腐は角切りにする。えのきは石づきを取り除いて3cm位に切る。ねぎは小口切りにする。わかめは戻す。

② だし汁に豆腐を入れる。

③ 調味する。

④ えのきたけ･水溶きでん粉･溶き卵を入れて混ぜ，わかめ･ねぎを入れてひと煮たちさせる。

MEMO