汁物 n-02

かきたま汁（もやし・すまき入り）

材　料	分量（g）
鶏卵	20.00
豆腐（木綿）	20.00
にんじん	3.00
もやし	10.00
すまき	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	120.00
しょうゆ（淡口）	4.00
食塩	0.20
でん粉	0.50

エネルギー（kcal）	56
たんぱく質（g）	4.9
脂質（g）	2.9
カルシウム(mg)	42
鉄（mg）	0.6
VA（μg）	91
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.11
塩分(g)	1
食物繊維（g）	0.4

MEMO

作り方

① 豆腐は角切りにし，にんじんはせん切りにする。もやしは2cm位に切る。すまきは輪切りにし，ねぎは小口切りにする。

② だし汁に豆腐・にんじん・すまきを入れる。

③ 調味する。

④ 水溶きでん粉・溶き卵を入れて混ぜ，もやし・ねぎを入れてひと煮たちさせる。