汁物 n-17

にらたま汁

材　料	分量(g)
にら	7.00
鶏卵	10.00
豆腐(木綿)	20.00
にんじん	7.00
煮干	2.00
水	110.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.20
でん粉	0.50

エネルギー(kcal)	35
たんぱく質(g)	2.8
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	35
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	161
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.5

作り方

① にんじんはいちょう切りにし，にらは2cm位に切る。豆腐は角切りにする。

② だし汁ににんじん･豆腐を入れて煮る。

③ 調味する。

④ 水溶きでん粉･溶き卵を入れて混ぜる。にらを入れる。

MEMO