汁物 n-32

五目スープ（卵入り）

材　　料	分量（g）
豚もも肉	10.00
豆腐（木綿）	20.00
乾しいたけ	0.50
鶏卵	15.00
にんじん	5.00
もやし	10.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	130.00
しょうゆ（淡口）	5.00
食塩	0.30

エネルギー（kcal）	65
たんぱく質（g）	5.9
脂質（g）	3.3
カルシウム(mg)	39
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	114
VB(mg)	0.11
VB2（mg）	0.12
塩分(g)	1.2
食物繊維（g）	0.6

ごはん，牛乳，さわらの香草焼き，れんこんサラダ，五目スープ

作り方

① にんじんはいちょう切りにする。もやしは2cm位，ねぎは小口切りにする。乾しいたけは戻してせん切りにする。

② だし汁で豚肉･しいたけ･にんじんを順に煮る。

③ 調味する。

④ 豆腐･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。