汁物 n-33

親子汁

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	15.00
鶏卵	20.00
にんじん	5.00
こまつな	10.00
乾しいたけ	0.50
むろ節	2.00
水	120.00
食塩	0.40
しょうゆ(淡口)	3.00
でん粉	0.40

エネルギー(kcal)	67
たんぱく質(g)	5.4
脂質(g)	4.2
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	163
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.5

作り方

① 乾しいたけは戻してせん切りにする。にんじんは短冊切りにする。こまつなは1cm位に切り，さっと茹でる。

② だし汁で鶏肉･にんじん･しいたけを順に煮る。

③ 調味する。でん粉を溶き入れる。

④ 溶き卵を少しずつ入れながら，混ぜる。最後にこまつなを入れる。

MEMO