



【できあがり 165g】

エネルギー 58kcal 塩分 1g

たんぱく質 5.7g 脂質 2.4g

材料 4人分

(1人分g)

卵	1～2個	(20)
かまぼこ	30g	(8)
にんじん	1/4本	(10)
生わかめ	10g (乾燥なら1g)	(3)
葉ねぎ	15g	(4)
◆薄口しょうゆ	大さじ1弱	(3.8)
◆塩	少々	(0.13)
だし汁	600ml	(150)
水溶き片栗粉		
片栗粉	小さじ1/2	(0.4)
水	小さじ1	

ワンポイント

卵をふわっときれいに仕上げるコツは、水溶き片栗粉で汁に少しとろみをつけること、煮立たせたところに卵を細く回し入れることです。



作り方

- ① 材料を切る。
 - ・かまぼこ・にんじん…5mm幅いちょう切り
 - ・生わかめ…ざく切り
(乾燥わかめは、水でもどす)
 - ・葉ねぎ…小口切り
 - ・卵…よく溶きほぐす
- ② 鍋にだし汁とにんじんを入れ、煮る。
にんじんがやわらかくなったら、かまぼこと◆を加える。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加え、よく混ぜる。
煮立たせ、少しとろみがついたら、卵を少しずつ細く回し入れる。
- ④ わかめ・ねぎを加え、さっと煮る。