



栄養たっぷり！いつもの汁にもうひと手間♪

豆腐入りかき玉汁

副菜

主菜

【材料】2人分

- ・ 豆腐・・・1/6丁
- ・ 生椎茸・・・2個
- ・ 卵・・・1個
- ・ カットわかめ・・・2g
- ・ だし汁・・・300ml
- ・ 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- ・ 塩・・・ふたつまみ
- ・ 水溶き片栗粉・・・小さじ1

(あれば)

※片栗粉を入れると卵がふわっと仕上がります！！

【作り方】

- ① 豆腐は、さいの目に切り、椎茸は薄く切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、椎茸を入れる。
- ③ ②を薄口しょうゆと塩で味を調える。(塩は味をみながら調整する。)
- ④ ③に豆腐とカットわかめを入れる。
- ⑤ 溶いた卵に水溶き片栗粉を小さじ1混ぜておく。
- ⑥ ⑤を④の鍋にかき混ぜながら入れる。

【1人分】エネルギー86kcal、たんぱく質7.3g、脂質4.7g、カルシウム82mg、食物繊維1.0g、食塩1.8g

