



汁物 もずくのかきたま汁



材料(1人分)	分量(g)
もずく(塩抜き)	15
卵	15
ほうれん草	15
だし汁	130
うす口しょうゆ	3.6
みりん	1.2
塩	少々
片栗粉	1

- 海藻類は、カルシウム、リン、亜鉛、ヨードなどのミネラルが豊富に含まれています。海藻類を積極的に食事の中に取り入れましょう。

ほうれん草の代わりにチンゲン菜を入れて、スープを鶏スープの素・塩・こしょう・ごま油で調味すると中華風のスープになりますよ♪

Energy
エネルギー

43kcal

Protein
たんぱく質

3.9g

Lipid
脂質

1.7g

作り方

- ① ほうれん草はゆがいて2cm位に切っておく。もずくは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁にうす口しょうゆ・みりん・塩を加えてすましを作り、もずくを入れて弱火にし、沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。
- ③ ②にほうれん草を加え、強火にして再び沸騰したら溶き卵を加えかきたま汁にする。

先に水溶き片栗粉を入れるのがポイントです。

