

☆料理名 水菜のかき玉汁

●材料(4人分)

| | |
|------|----------|
| 水菜 | 80g |
| 玉ねぎ | 80g |
| 卵 | 1個 |
| だし汁 | 3カップ |
| しょうゆ | 小さじ2・2/3 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

A [

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、水菜は3cm幅に切る。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁、①を入れ火にかける。
- ④ 煮えたら A を加えて味を整え、②を加える。



だしをしっかりとると、
少ない塩分でも美味しく頂けます♪

(1人分) エネルギー36kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 13.0g/塩分 0.9g