

# あったか元気汁

- ・大根、白菜など、身近にある旬の食材を使用。
- ・千切りにすることで、野菜の使用量を増加させることができる。
- ・とろろ昆布のうまみがポイント。



## 1人分あたり

|         |          |
|---------|----------|
| 【エネルギー】 | 140 kcal |
| 【たんぱく質】 | 8.4 g    |
| 【脂質】    | 5.9 g    |
| 【食塩相当量】 | 0.8 g    |
| 【野菜重量】  | 100 g    |

萩市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

|             |           |       |        |
|-------------|-----------|-------|--------|
| 大根          | ・・・ 240g  | とろろ昆布 | ・・・ 適宜 |
| 人参          | ・・・ 80g   | ねぎ    | ・・・ 適宜 |
| 白菜          | ・・・ 80g   |       |        |
| しめじ         | ・・・ 80g   |       |        |
| 油揚げ         | ・・・ 30g   |       |        |
| 水           | ・・・ 600ml |       |        |
| 卵           | ・・・ 2個    |       |        |
| めんつゆ(ストレート) | ・・・ 大さじ2  |       |        |

## 作り方

- ① 大根、人参を細めの千切りにする。白菜は1cm幅くらい、しめじは石づきを除き小房に分ける。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に水、大根、白菜、の葉の部分も入れる。
- ③ ②が軟らかくなったら、白菜の葉の部分も入れる。
- ④ めんつゆを入れて、溶き卵でとじる。
- ⑤ 一口切りにしたねぎ、とろろ昆布をのせる。