

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。