

たまごとわかめのスープ

豚の生姜焼きと野菜ナムル丼と合わせて、1食分の野菜が120g以上

キャベツを入れてシャキシャキスープ



1人分あたり

【エネルギー】	88 kcal
【たんぱく質】	4.6 g
【脂質】	4.2 g
【食塩相当量】	1.2 g
【野菜重量】	30 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(4人分)

豆腐	・・・ 80g	水	・・・ 600g
卵	・・・ 1個(50g)	鶏がらスープ	・・・ 8g
カットキャベツ(ざく切り)	・・・ 120g	醤油	・・・ 5g
春雨	・・・ 20g	ごま油	・・・ 6g
カットわかめ	・・・ 4g	塩・胡椒	・・・ 少々

作り方

- ① 耐熱容器に水、鶏がらスープを加え混ぜる
- ② 一口大に切った豆腐、キャベツ、わかめ、半分に切った春雨を入れ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する
- ③ 醤油とごま油を加え、電子レンジ600wで1分加熱する
- ④ 卵をいれ、さらに電子レンジ600wで2分加熱する
- ⑤ 塩、胡椒で味を整える