



ビタミンB2 0.11mg



エネルギーの生成を助け、粘膜を健康に保つ

卵



エネルギー：46kcal



食塩相当量：1.0g



～かき玉汁～

【材料（2人分）】

卵	1個
水	1と3/4カップ
和風だしの素	小さじ1/4
A 塩	小さじ1/5
濃口醤油	小さじ1/5
B 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
スプラウト	6g 程度

【作り方】

1. 卵は溶きほぐす。スプラウトは長さ 3 cm位に切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてだしの素とAの調味料を加える。
Bの水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつける。
3. 2の汁に1の卵を菜箸を使って流し入れ、1を散らし、椀に盛る。

卵はよく溶いて少しずつ加えると、汁がにごらず、ふんわり仕上がるよ！

