

具だくさんスープで
バランスアップ

中華風 かきたまスープ

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング51

生活習慣病予防

1人分

🔥 エネルギー：51Kcal

🧂 食塩相当量：1.1 g

【材料（2人分）】

| | |
|---------|---------|
| ちんげん菜 | 80 g |
| 長ねぎ | 20 g |
| 干し桜えび | 4 g |
| 卵 | 小1個 |
| 水 | 300 c c |
| 中華スープの素 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |

【作り方】

1. ちんげん菜は1/4長さに切り、軸の太いところは縦2～3等分する
2. 長ネギは斜め切りする
3. 鍋に水・中華スープの素、①、②を入れて火にかける。煮立ったらあくをとり、桜えびをいれてしょうゆで調味する
4. ③に溶き卵を流しいれ、卵がふわっと浮いてきたら火をとめる



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

