

具
バラ
ス
ア
ツ
ス
ー
プ
で

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

