



三つ葉とわかめのかき玉汁

栄養士コメント

今回はお手軽にダシの風味がでるカツオ節パックを使用しました。新物のわかめを使用しています。少量の味付けですが、カツオと三つ葉の風味が香り効いています。

作り方

鍋に分量の水を入れ火にかけ、途中で酒、みりん、醤油を入れる。沸騰したら、わかめ、三つ葉、かつお節パックを入れる。最後に溶き卵を回し入れる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	5.1 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	1.4 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	62 μg
10. ビタミンEα	0.4 mg
11. ビタミンD	1.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. わかめ(湯通し、塩抜き)	20 g
食べやすい大きさに切っておく	
2. 三つ葉	10 g
3cm程の長さに切る	
3. 鶏卵	1/2 個
溶き卵にしておく。	
4. 料理酒	1/2 小杓
5. みりん	少々
6. だししょうゆ	1/2 小杓
7. かつお節	2 g
8. 水	150 小杓

