SOJA 流　おすすめ献立

水菜とかまぼこのかきたま汁

汁物



＜1 人分の栄養価＞
・エネルギー：53kcal
・たんぱく質：5.1g
・脂質：2.7g
・炭水化物：2.4g
・食塩相当量：1.0g

野菜量
60g

食品名	分量 （4 人分）	下準備	作り方
卵	2 個	溶いておく	① 鍋にだし汁を入れ、中火で加熱し、沸騰したら水菜、かまぼこ、乾燥わかめを加える。 ② 再び沸騰したら、薄口しょうゆを加えて味をととのえる。 ③ 鍋に溶き卵を回し入れ、ゆっくりと混ぜる。 ④ 器にそそぐ。
水菜	60g	3cm 長さに切る	
かまぼこ	40g	細切り	
乾燥わかめ	1g		
だし汁※	600mL		
薄口しょうゆ	小さじ2		

※かつお昆布だしの取り方
①鍋に水を入れ（蒸発するため分量より少し多めに）、昆布を入れて沸騰直前まで加熱する。
②昆布を取り出し、ひと煮立ちさせてあくを取る。火を止め、かつお節を加えてそのまま 3 分おき、
　キッチンペーパーを敷いたザルなどで濾す。

☆**ポイント**☆
シャキッとした水菜とふんわり卵、かまぼこを加えた彩りのよい一品です。
だしが香り、すっきりとした味わいが楽しめます。



◆協力：岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会