

減塩 レシピ

No.100

(1人分)
塩分
0.76g

ミルク入りかき玉汁



材料(1人分)

- だし汁…………… 150cc
- 卵…………… 1/2個(25g)
- 牛乳…… 小さじ2(10g)
- しょう油
…………… 小さじ1/2(2.5g)
- 片栗粉
…………… 大さじ1/4(2.25g)
- 梅干し…………… 1g
- 三つ葉

作り方

- 1 鍋にだし汁を入れ煮立ったらしょう油を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- 2 卵を溶きほぐし牛乳を加えよく混ぜる。
- 3 汁に卵を流しいれ刻んだ三つ葉を入れる。
- 4 お椀に注ぎいれて、細かくたたいた梅干しをのせる。