

# すこしお レシピ

No.214

(1人分)  
60kcal  
塩分  
1g

## ミルクのかき玉汁



### 材料(2人分)

- 卵……………1個
- 牛乳……………大さじ2
- だし汁……………300cc
- しょう油……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 梅干……………6g

卵を溶いた中に牛乳  
を入れてね。梅干し  
をのせてサッパリと。

### 作り方

- 1 鍋にだしを入れ、煮立ったらしょう油を入れ片栗粉でとろみをつける。
- 2 卵をときほぐして牛乳を加え、よくかき混ぜる。
- 3 汁に卵を流し入れ、刻んだ三つ葉を入れる。
- 4 椀に注ぎいれ、たたいた梅干をのせる。