

❀ ひじきいりたまごスープ

1人分の栄養価

エネルギー	64kcal
食物繊維	1.6g
塩分	1.0g



《材料…4人分》				
ベーコン	20g	鶏卵	1~2個	
玉ねぎ	2/3個	A {	チキンガラスープ	大さじ2弱
小松菜	1株		塩	少々
人参	中1/5本		しょうゆ	小さじ1
えのきたけ	1/3袋		片栗粉	小さじ1
乾燥ひじき	大さじ1			

《作り方》

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm程度、人参はせん切りにする。えのきたけは石づきをとり、半分に切りほぐす。ひじきは洗って水で戻す。鶏卵は割ってといておく。片栗粉は水で溶いておく。
- ②小松菜は茹でて冷まし、水気を切る。
- ③鍋に湯を沸かし、ベーコンを入れ、玉ねぎ、人参、えのきたけを加えて、アクをとりながら煮る。
- ④ひじきを加える。
- ⑤Aで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥溶き卵を流し入れ、小松菜を加えて仕上げる。
- ⑦器に盛り付けたら、出来上がり♪



❀ 一口メモ ❀ たまご

茨城県は、卵の生産量が日本一で、県内全域で生産されています。

売られている卵の殻には、白色のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは、ニワトリの種類の違いなので、栄養価にはほとんど差がありません。

良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。