

☆わかさぎ煮干しの柳川風(2人分)

わかさぎ煮干し	10g
卵	2個
ごぼう	40g
三つ葉	適宜
A	
だし汁	100cc
みりん	小さじ2

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらす。
 - ② 鍋にAを入れて火にかけ、①を入れて柔らかくなったら、わかさぎ煮干しを加えて少し煮る。
 - ③ 最後に卵を上にもろきいれて、ふんわり仕上げる。
- ※ お好みで三つ葉を散らしてもよい。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	152	8.1	5.4	46	1.2	0.5

副菜	0.5つ
主菜	1つ