

かに卵風にゅうめん



エネルギー	278kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.0g
塩分	1.2g

すると食べやすい素麺に野菜や卵を入れると、栄養もしっかりととることができます。

山元記念病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

素麺	1束(50g)
ねぎ	適量
生椎茸	15g
卵	30g
だし汁	300cc
A	みりん 小さじ1
	濃口しょうゆ 小さじ1/2
	薄口しょうゆ 小さじ1/2
	塩 少々
片栗粉	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①素麺は時間通りにゆで、器に盛る。
- ②だし汁、Aの調味料を加え、味を調える。
- ③薄く切った椎茸を入れ火が通ったら、ねぎを入れる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵をゆっくり入れる。
- ⑥汁を素麺の入った器に入れる。