

かきたま汁



材料(2人分)

だし汁	300ml
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
溶き卵	2/3 個
片栗粉	小さじ 2/3
水	適量
みつ葉	6g

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	39kcal	3.0g	2.0g	0.7g	17mg



作り方

1. だし汁に調味料を入れる。
2. 水で溶いた片栗粉を1に入れ、溶き卵を入れる。
3. 火を消してからみつ葉を散らす。