

果物や乳製品を合わせると、さらに栄養バランスが整います

# 桜えび入り だし巻き卵

## 材料 (2人分)

卵 2個 桜えび 大さじ1/2  
青ねぎ 5cm 砂糖 小さじ1  
片栗粉 小さじ1/3 塩 少々  
だし汁 大さじ2 油 適量  
※だしの取り方は右記参照

## 作り方

1. すべての材料を混ぜ合わせる。
2. 熱した卵焼き器に油を敷き、1の1/3を入れ、中火で焼く。固まってきたら奥から手前に巻いていく。これを繰り返す。  
☆片栗粉を入れると破れにくいです。  
☆フライ返しを使ってきれいに巻けます。

# だしから作る お味噌汁

## 材料 (2人分)

だし (作りやすい分量)  
【水 1L 昆布 10cm  
かつお節 10g】

玉ねぎ 1/3個 キャベツ 1枚  
じゃがいも 1/2個  
油揚げ 1/3枚 青ねぎ 5cm  
みそ 小さじ2 だし汁 300ml

## 作り方

1. 昆布を30分以上水につけておく。火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
2. いったん火を止め、かつお節を入れる。弱火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節が沈むのを待ち、ざるでこす。
3. だし汁に食べやすい大きさに切った具材を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 火を弱め、みそを溶いて入れる。仕上げに青ねぎをちらす。

エネルギー 104kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.8g

エネルギー 79kcal たんぱく質 3.7g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.9g