



○ 使用製品 うま味調味料無添加とりがらスープ

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
63 kcal	3.1 g	4.1 g	3.2 g	0.6 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=206.5g)

- 卵 20g
- 玉ねぎ 20g
- 人参 5g
- 油 2g
- 青ねぎ 1g
- 水 150g
- うま味調味料無添加とりがらスープ 5g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

【材料A】

- 水 2g
- 片栗粉 1g

○ 作り方

- ① 卵は溶いておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は5cmの細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して、玉ねぎ・人参を炒める。
- ④ 水・うま味調味料無添加とりがらスープを加える。
- ⑤ 材料Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 溶き卵を流し入れて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、青ねぎを散らす。

