



○ 使用製品 特撰こんぶだし(顆粒)

○ 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
44 kcal	3.5 g	2.6 g	1.5 g	1.0 g

## ○ 材料 (1人前 = 184.5g)

- 卵 25g
- えのき 5g
- 青ねぎ 1g
- 【材料A】
- 水 150g
- 薄口醤油 2g
- 特撰こんぶだし(顆粒) 1g
- 食塩 0.5g

## ○ 作り方

- ① えのきは食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に材料A・えのきを入れ沸騰させる。
- ③ ②に溶き卵を加えて軽く混ぜる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

