

# お餅とわかたまスープ

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅	1個	102	0.05	2	5	0.05
豚バラ肉	10	39	1.45	24	13	0
人参	5	2	0	15	1	0
乾燥わかめ	1	1	0.1	52	4	0.2
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
白ネギ	4	1	0.1	8	1	0
鶏ガラスープの素	3	6	0.41	98	4	1.44
醤油	1	1	0.1	4	2	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
白ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
にんにく	5	6	0.32	26	8	0
合計		219	5.73	264	84	1.89

## 【作り方】

わかめは水で戻す。餅は薄く細切りにする。豚肉は一口大に切る

鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら豚肉を加えてさっと炒める。

水180mlと の調味料を加えて煮立てたら餅を入れて柔らかくなるまで煮る。

餅が柔らかくなったら溶き卵を回しいれ、わかめと白ごまを入れて軽く混ぜて器に盛る。ねぎをちらして出来上がり。



寒い日に手軽に作れるスープです。

「オトクッキング倶楽部20241001」

有限会社オトコーポレーション  
☎ 0465-46-1210  
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16