

## 卵とわかめのすまし汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, 卵とわかめのすまし汁, 鮭のチャンチャン焼き, みかん, 牛乳

◆材料(4人分・可食量)

※分量は中学生用です

○ 卵	1個	○ しょうゆ	小さじ1
○ 乾燥わかめ	小さじ2	○ 酒	大さじ1/2
○ 小松菜	1/5束	○ 塩	小さじ2/3
○ にんじん	1/5本	○ 混合だし	720cc
○ 長ねぎ	1/3本		
○ えのきだけ	1袋		

### 【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 わかめは水でやわらかく戻して、長ければ1cm角に切る。
- 3 人参は千切り、小松菜は長さ2cm、長ねぎは小口に切る。
- 4 えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。ボールに卵を割りほぐす。
- 5 鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったら、にんじんを入れる。
- 6 再び煮だしたら、調味料を入れる。
- 7 えのきだけを加える。
- 8 溶き卵をまわし入れ、わかめ、小松菜、長葱を入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。

### 【写真】

