

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | 75 キロカロリー |
| 塩分 | 1.1 グラム |

●材料（1人分）

| | |
|-------|--------|
| 卵の花 | 20g |
| 卵 | 1/2個 |
| たまねぎ | 1/8個 |
| えのきたけ | お好みの量 |
| ねぎ | お好みの量 |
| 水 | 3/4カップ |
| だしの素 | ひとつまみ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |



●作り方

①下準備

ねぎ
小口切り



えのきたけ
石づきをとって
3cm長さに切る



たまねぎ
うす切り



卵 卵の花
混ぜ合わせる



②鍋に水、だしの素、塩、こしょうを入れ、たまねぎ、えのきたけを加えて加熱する。



③卵と卵の花を混ぜ合わせたものを加える。
碗に盛り付けて、ねぎを散らす。

