



優しい味でぽっかぽか！

ふわふわ卵のあったか鍋

【材料】 4人前

白菜	1/8個(250g)
にんじん	1/2本(75g)
まいたけ	200g
大根	1/4本(250g)
豚バラ肉	200g
絹ごし豆腐	200g
水	2000mL
卵	3個(150g)
鶏ガラスープの素	大さじ1*顆粒
濃口しょうゆ	小さじ1

このレシピのポイント

鶏ガラとしょうゆのみのシンプルで優しい味です。旬の野菜や冷蔵庫にある食材を入れて、簡単に作ることができます。シメにはご飯とチーズ、卵を入れて雑炊にするのがオススメ！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.4g カロリー 299kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.6g	食物繊維	5.1g
脂質	22.6g	カリウム	588mg
炭水化物	6.6g	ビタミンK	69mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①白菜、にんじん、まいたけ、大根、豆腐を食べやすい大きさに、豚バラ肉は5cm幅に切っておく。
- ②鍋に豚バラ肉を入れ、強火で炒める。火が通ったら水を加える。
- ③②に鶏ガラスープの素としょうゆを加え、白菜、にんじん、まいたけ、大根を入れる。沸騰してきたらあくを取る。
- ④食べる直前に豆腐を加え、沸騰させた状態で溶き卵を回しかければ出来上がり。
*お好みでねぎやしょうがなどを加えてください

いろいろな作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科