

5分で、できる！

できるだし 中華風スープ



【材料】(2人分)

- ・できるだし
7種の野菜と青森ほたてのだし 30ml
- ・できるだし
青森野菜ミックス 10g
- ・水 300ml
- ・卵 1個



【作り方】

- ① 水に、「7種の野菜と青森ほたてのだし」と「青森野菜ミックス」を入れて、火にかける。
- ② 沸騰したら、弱火で約3分煮る。
- ③ 溶き卵を入れて、できあがり。

【栄養価】(1人分)

エネルギー：63 kcal、食塩相当量：1.1g

※成人1日の食塩目標量は、8g

(健康あおもり21(第2次計画より))



うま味で手軽に **塩分** コントロール