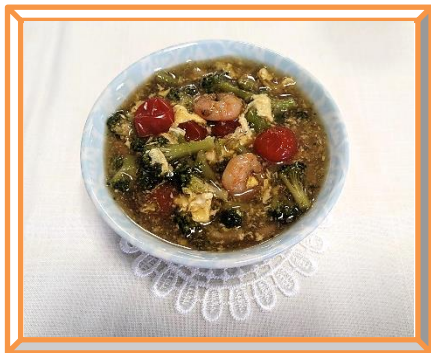


野菜たっぷり かき玉・スープ

【ブロッコリーとエビのかき玉汁】

川村学園女子大学の
大学生考案！



野菜：1人分 70g

エネルギー	102kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	2.6g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.7g
食物繊維	2.5g

おすすめポイント 冷凍ブロッコリー
冷凍むきエビで時短

<材料> (2人分)

冷凍ブロッコリー	80g
ミニトマト	6個 (60g)
冷凍むきエビ	60g
卵	1個

だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ1/2強
片栗粉	小さじ2

顆粒だしを使用する場合は、
水300mlに顆粒だし小さじ1を
加えてください。

<作り方>

- ①冷凍むきエビは1%の塩水（分量外の塩）に直接つけて解凍し、水気を拭き取る。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて中火で沸かし、しょうゆを加える。
- ③エビと凍ったままのブロッコリーを入れ、中火で煮る。火が通ったらミニトマトを加える。
- ④片栗粉を小さじ2の水（分量外）に溶き、混ぜながら加えてとろみがつくまで煮る。溶きほぐした卵を回し入れ、軽く混ぜながら卵に火を通す。

減塩を意識している方は、カリウムが豊富な野菜を積極的に料理に取り入れましょう。カリウムは、ナトリウム（食塩）の排泄を促す働きがあるため、塩分が多い汁物の具材にはブロッコリーなどカリウム豊富な野菜がおすすめ！

