



※1人分

エネルギー  
103kcal

たんぱく質  
5.4g

カルシウム  
132mg

塩分  
0.6g

牛乳量  
110ml



※1人分

エネルギー  
110kcal

たんぱく質  
7.0g

カルシウム  
54mg

塩分  
0.4g

牛乳量  
25ml



## 金波汁

材料は卵とたっぷりの牛乳に調味料。容器ひとつで作って保存

### 材料 (4人分)

- 卵 (L) ..... 1個 (65g)
- 牛乳 ※卵と合わせて500mlとする。 ..... 約440ml
- 白だし ..... 大さじ1
- ラー油 ..... 少量

### 作り方

- 耐熱容器に卵を割り入れて箸を立てて、しっかり溶く。ここに牛乳を500mlの目盛りまで加えて溶き混ぜる。白だしを加え混ぜる。
- 容器の蓋をのせ、電子レンジ (500W) で8分加熱する。
- 蓋をした状態で粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- お椀にすくい入れ、ラー油をかける。

### Point

- 詳しい工程画像はこちらのQRコードから確認して頂けます。
- 材料の白だしは塩小さじ1/3で代用可。この場合、精製塩でないものを使用して下さい。
- 保存容器は均一に加熱される正方形のものをおすすめします。



## だし巻き卵

やさしい甘さと塩味が心地よい新定番レシピ

### 材料 (2人分)

- 卵 ..... 2個
- 牛乳 ..... 50ml
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1/4
- サラダ油 ..... 少々

### 作り方

- ボウルに卵を溶き、牛乳、酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、1を3-4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。焼き上がったら、巻きすで形を整える

### Point

- だし巻き卵の調味は、卵2個に対して、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1で代用可。
- 炒り卵にする場合は、卵2個に対して、牛乳100mlを加えて下さい。

## おいしく作るポイント

- 卵は箸を立てて、しっかり溶いておくことがコツになります。
- 使用する電子レンジ、容器の材質によって加熱時間は変わります。卵の固まる状態をみながら加減して下さい。また、加えた際の牛乳の温度によっても、加熱時間は左右されます。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

