

# 減塩レシピ

# 野菜たっぷり卵スープ

\*\*\*\*\*

## 【材料（2～3人分）】

■にんじん	3cm
■ねぎ	10cm
■白菜	1枚
■だし汁	2カップ
■大根	3cm
■卵	1個
■しょうゆ	小さじ1/2

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. にんじん、大根、白菜は短冊切り、ねぎは縦半分に切ってから斜めに切る。
2. 鍋にだし汁、にんじん、大根を入れて中火にかけ、煮立ったら白菜、ねぎを加える。
3. 野菜が柔らかくなったら溶いた卵を回し入れて、しょうゆ小さじ1を入れる。

\*\*\*\*\*

作成者：各務原市食生活改善推進員