

豚バラ肉とごぼうの卵とじ 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	247kcal	たんぱく質
食塩相当量	2.3g	16g

STORY

豚肉で元気を回復し、乾燥し始めたのどや肌に潤いを与えて。

材料(2人分)

- ごぼう 1本
- 豚バラ肉(スライス) (100g)
- 卵 (2個)
- 三つ葉 (適量)
- 【A】だし汁 (200ml)
- 【A】しょうゆ、みりん (各大さじ1)



作り方

1. ごぼうを笹がきにして水につけておく。豚肉は一口大に切り分ける。



2. 鍋に【A】を入れて煮立てたら (①)、ごぼう、豚肉を入れ (②)、中火でアクを取りながら、火が通るまで煮る。

①



②



3. 溶きほぐした卵を回し入れて (③)、ふたをし、好みのかたさにして (④)、器に盛りつける (⑤)。仕上げに、ざく切りにした三つ葉をのせて完成。

③



④



⑤



Point

豚バラ肉は食べやすい大きさに切ってください。三つ葉はお好みですが根本を切り落とし2cmぐらいに切ると良いでしょう。