

## 塩麴のかきたま汁



疲れた胃腸をいたわる温かい汁物を塩麴と鶏がらだしで手早く作ります。栄養バランスの優れた卵でたんぱく質を補い、しょうが、小ねぎが食欲をそそり、冷房による冷え過ぎも防ぎます。

### 材料 (2人分)

水	300ml
A 酒	大さじ1
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
塩麴(塩分13%)	小さじ1
しょうが	1かけ(8g)
卵	1個
小ねぎ(万能ねぎ)	2本(10g)

一人分で 55kcal たんぱく質:3.3g カルシウム 19mg 食塩相当量:0.9g (推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

## 塩麴のかきたま汁の作り方

- ① 小ねぎを小口切りにする。  
しょうがをする。  
卵をよく溶きほぐす。
- ② なべに水 300ml と A (鶏がらだし～しょうが) を入れて火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で2分ほど煮てアルコール分を飛ばす。
- ③ 軽く沸いている状態の汁に溶き卵を少しずつ回し入れ、ひと呼吸おいてから、お玉で優しく底から全体を混ぜ合わせる。
- ④ 火を止め、仕上げに小ねぎを加えてひと混ぜして完成。

\*冬は、水に溶いた片栗粉少々でとろみをつけてもおいしいです。

食生活改善推進員は、  
地域で食を通じた健康づくりをすすめる  
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター  
(佐倉・臼井・千代田)  
043-312-8228

●西部保健センター  
(志津)  
043-463-4181

●南部保健センター  
(根郷・和田・弥富)  
043-483-2812