

2026年4月号

【料理名】めかぶと貝割れ菜のかき玉スープご飯



【主材料】（2人分）

めかぶ…… 1パック

貝割れ菜……1/2パック

卵…… 1個

A 水……400 ml

A 鶏ガラスープの素……小さじ1

A しょうゆ……大さじ1/2

A 塩……小さじ1/3

A こしょう……少々

温かいご飯…… 2人分

【作り方】

1. 貝割れ菜は根元を落とす。卵はときほぐす。
2. 鍋にAを入れて煮たせ、めかぶと貝割れ菜を加えてさっと煮る。とき卵を回し入れてふんわりと火を通し、器に盛ったご飯にかける。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。