

## パワーアップ朝ごはん

### 『めかぶ汁』

<材料 4人分>

めかぶわかめ	60g
たまねぎ	1個
えのきたけ	40g
卵	1個
ねぎ	30g
しょうがチューブ	2cm
しょうゆ	大さじ2
だし汁	800ml

<作り方>

- ① たまねぎは細かくし切り，えのきたけは2cmに切り，ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁の中にたまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- ③ ②にめかぶわかめを入れ，溶いた卵を流し入れ，しょうゆとしょうがで味を調え，ねぎを入れて仕上げる。

