金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

あったかおでんスープ(２食分)

【材料】

だいこん	１cm 厚さ輪切り	４等分にする
にんじん	１cm 厚さ輪切り	２等分にする
こんにゃく	1/８枚	三角に切る
しめじ	１０g	石づきをとる
ちくわ(あれば練り物も)	１/２本	斜め切り
うずら卵	２個	茹でて殻をむく
白だし	大さじ２	
水	カップ２	
練からし	お好みで	

【作り方】

① だいこん、にんじんは下茹で、
　またはラップをしてレンジで加熱する。
② 鍋に水と白だしを入れ、だいこん、にんじん、こんにゃく、
　ちくわを入れ弱火でじっくり煮る。
③ 茹でたうずら卵、しめじを加え、しばらく煮る。
④ お好みで練からしを溶く。

１食 68 kcal　塩分 1.3ｇ
2023.10.23, 11.2

＊ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellnesswellness