

8日目 朝食

中華風スープ

材料 塩分0.8g (1人)

卵 80g (1.5個分)

タマネギ 40g (1/6個)

あさつき 少々

水 600cc

中華スープの素 少々

作り方

- ①タマネギは薄切り、あさつきは小口切りにする。卵は溶いておく。
- ②鍋に湯を沸かし、①のタマネギと中華スープの素を入れる
- ③タマネギが柔らかくなったらあさつきを入れ、鍋をかき混ぜながら溶き卵を入れる。