

もずくと卵の雑炊 ～「常温保存キッセイゆめ1/25」を使ったレシピ～

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部



■材料【1人分】

しめじ	15g	常温保存キッセイゆめ1/25	50g
三つ葉	5g	げんたつゆ	10g
もずく(塩抜き)	15g	卵	25g
熱湯	240g	しょうが	4g

■作り方

- ①しめじは小房に分け、三つ葉は1cm長さに切る。
- ②もずくは食べやすい長さに切る。
- ③鍋に熱湯を入れ、**常温保存キッセイゆめ1/25**、**げんたつゆ**を加え、ひと混ぜする。ふたをして弱火で15分ほど煮る。
- ④③に①のしめじ、②を加えて3分ほど煮る。
- ⑤④に溶き卵を加えて、半熟状に固まってきたら、おろしたしょうがを加えて全体を混ぜ、①の三つ葉を散らす。

♪ワンポイントアドバイス

- **常温保存キッセイゆめ1/25**を水からでなく、熱湯から炊くことにより、ふっくらとした美味しいお粥に仕上がります。
- もずくは海藻の種類の中でもたんぱく質、カリウムの含有量が低い食品です。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
231	4.2	3.8	45.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
431	136	88	1.1

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



常温保存キッセイゆめ1/25



げんたつゆ