

# 妊産婦さん向けの野菜レシピ

## 小松菜とお麩の卵とし

### 材料（2人分）

小松菜・・・100g

麩・・・・・・10g

卵・・・・・・2個

だし汁・・・・100cc

A

みりん・・・小さじ2（12g）

砂糖・・・・小さじ2（6g）

しょうゆ・・・小さじ2（12g）



### 作り方

- ①小松菜は沸騰した湯で茹で、2cmの長さに切る。
- ②麩は水にふやかしておき、水気をしぼる。
- ③卵は割りほぐす。
- ④だし汁を煮立て、①、②、Aを加える
- ⑤ひと煮立ちしたら③をふんわり加えてとじる。

（協力）多摩区食生活改善推進員連絡協議会