献立名	流し卵汁	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏卵	24	20.4
さやいんげん	3.5	3.3
かつお・昆布だし	150	150
かつお節（だし用）	1.5	
昆布（だし用）	1.5	
食塩	0.5	0.5
こいくちしょうゆ	1.5	1.5
かたくり粉	1	1

＜下処理＞

かつお節(だし用)　だし汁をとる
（沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。）

昆布（だし用）　さっとゴミをとり、水に浸し、だし汁をとる　（沸騰直前に取り出す）

鶏卵　消毒し、割りほぐす

さやいんげん　小口切りにし、茹でる

かたくり粉　少量の水で溶く

＜作り方＞

(1)　だし汁を食塩、こいくちしょうゆで調味し、かたくり粉を入れて、とろみをつける。

(2)　溶き卵を少しずつ流し入れ、さやいんげんを入れて、火を通す。

※　さやいんげんの代わりに青ねぎ、パセリ、オクラを使用してもよい。

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（レチノール当量）（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）
39	3.1	2.1	17	0.4	34	0.03	0.11	0	0.1	0.9

平成16年度改正