

かきたま汁

<材料 4人分>



だし汁	500cc
だいこん	中 1/8 本 (100g)
えのきたけ	1/3 株 (40g)
ほうれんそう	1/4 束 (40g)
A 薄口しょうゆ	大さじ1 (18g)
A みりん	小さじ1 (6g)
A 和風だし	小さじ2/3 (2g)
A 塩	少々
かたくり粉	小さじ1 (3g)
水 (溶き水)	かたくり粉の倍量
卵	2 個

<作り方>

- ①だし汁を取っておく。
- ②大根は短冊切り、えのきたけは石づきを取り半分の大きさに切ってばらしておく。
- ③ほうれん草は下茹でし、3cm幅に切る。
- ④鍋にだし汁、大根を入れて煮る。
- ⑤えのき、ほうれん草を入れてさらに煮る。
- ⑥Aを入れて味をつける。
- ⑦水溶きかたくり粉を入れて沸かす。
- ⑧火を止め、溶き卵をゆっくり回し入れる。
- ⑨火をつけ、ゆっくりとかき混ぜる。

<コメント>

- 給食では、豆腐やもずく、こまつな、にんじんなど、具材を変えて作っています。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけた汁に溶き卵を入れることで、卵がふわっと仕上がります。