



汁物

かきたま汁



材料（4人分）

・ 卵	2個
・ かまぼこ	40g
・ 豆腐	70g
・ たまねぎ	1/4個(50g)
・ ほうれん草	1/4束(40g)
・ かつおぶし(だし用)	15g
・ 塩	ひとつまみ
・ しょうゆ	大さじ1/2
・ 片栗粉	小さじ1
・ 水	600ml

< 作り方 >

- ① ほうれん草をゆで、3cm幅に切っておく。
- ② かまぼこは短冊切り、たまねぎはうす切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、かつおぶしでだしをとる。
- ④ たまねぎを煮て火が通ったら、かまぼこ、豆腐を入れ塩としょうゆで味付けをし、ほうれん草を煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉で少しとろみをつけ、ひと煮立ちさせて溶き卵をまわし入れる。

ポイント

- ・ 人参を入れると彩りがよくなります。
- ・ 卵を入れる前に水溶き片栗粉でとろみをつけることで、薄くてふわふわの卵に仕上がります。