

～ かきたま汁 ～

《材料(2人分)》

- ・だし汁・・・300cc
- ・たまねぎ・・・60g
- ・にんじん・・・20g
- ・しょうゆ・・・3.4g
- ・塩・・・1g
- ・片栗粉・・・2.2g
- ・卵・・・26g
- ・こねぎ・・・10g



小美玉市の
鶏卵生産量は
県内第2位！



1人あたりの栄養価

エネルギー：58kcal
たんぱく質：3.8g
脂 質：1.9g

《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、こねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にたまねぎとにんじんを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にしてしょうゆ、塩を入れて味を調えたら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れる。
- ④ 中火にして汁をゆっくり混ぜながら、溶き卵を少しずつ入れる。
- ⑤ こねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがり。

ワンポイント

卵を入れるときは、少しずつ、細い線のようにしてゆっくり入れることで、トロっとおいしく、きれいに作ることができます。