

☆かきたま汁☆

【分量（4人分）】

| | | |
|--------|------|-------------------|
| 木綿豆腐 | | 120g |
| 玉ねぎ | | 120g（小1個） |
| にんじん | | 60g（小1本） |
| 小松菜 | | 20g |
| ねぎ | | 40g（15cm） |
| かまぼこ | | 40g |
| 干し椎茸 | | 4g |
| 卵 | | 2個（Mサイズ） |
| 薄口しょうゆ | ★調味料 | 20g（大さじ1強） |
| みりん | | 2.4g （小さじ1/2弱） |
| 片栗粉 | | 4g（小さじ1強） |
| 和風だしの素 | | 4g（小さじ1強） |
| 水 | | 400ml |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 玉ねぎは5mm幅、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② ねぎは小口切りにし、木綿豆腐はさいの目切り、かまぼこはいちょう切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻して5mm幅に切る。
- ④ 鍋に水と和風だしの素、玉ねぎ、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 干し椎茸、かまぼこ、木綿豆腐を入れてひと煮たちさせる。
- ⑥ ★調味料を入れて味をととのえる。
- ⑦ 片栗粉を分量外の水で溶いてとろみをつける。
- ⑧ 再沸騰させたらよく溶いた卵を鍋のふちに沿って回し入れる。
（この時、卵を入れてからすぐに混ぜずに、卵が筋状に固まってから混ぜるとよい。）
- ⑨ 最後に小松菜、ねぎを入れてひと煮たちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



汁に水溶性片栗粉でとろみを付けてから溶き卵を入れることでふわふわのかきたま汁に仕上がります。ぜひ、試してみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 106kcal
たんぱく質 9.5g
食塩相当量 1.1g

