

かきたま汁

材料（4人分）	切り方・下準備
鶏肉……………30g	細かく切る。
えのきたけ……………40g	1/3の長さに切る。
白菜……………60g	ざく切り
にんじん……………40g	千切り
ほうれん草……………20g	ざく切り
卵……………2個	
片栗粉……………小さじ1強（4g）	
薄口しょうゆ……………大さじ1（18g）	
塩……………少々	
煮干し……………10g	
水……………600ml	



★作り方

- ① だしをとる。鍋に水と煮干しを入れて、火にかける。沸騰したら中火にし、10分くらい煮る。
- ② ほうれん草はさっとゆでて、水にさらして水気をきる。
- ③ ①の鍋から煮干しを取り出し、鶏肉、えのきたけ、白菜の芯の部分、にんじんを煮る。
- ④ あくを取りしんなりしてきたら、白菜の葉の部分も入れて煮る。
- ⑤ 薄口しょうゆと塩を入れる。
- ⑥ 火を弱めて、水溶き片栗粉（分量外の小さじ1の水）を入れ、もう一度沸騰させる。
- ⑦ 溶いた卵をまわし入れる。

ポイント

卵を入れるときは、沸騰させて、細く入れるとふわっと仕上がります。煮干しをかつお節に変えてだしをとると、異なる味が楽しめます。

ひとくちコラム

体が温まるので朝ごはんにもおすすめです。
他にもおすすめの朝ごはんレシピはこちら↓

[「パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん」レシピの紹介 - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
60kcal	6.0g	2.2g	2.5g