

むらくも汁

汁物

75kcal / 脂質4.0g / 塩分0.7g



ワンポイント

むらくも汁はお椀に注いだ時に、卵が群がる雲のように見えることから名前がつけました。

うす口しょうゆを使って、卵の色がはえるように仕上げます。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 60g
- ・ 鶏卵 80g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ にんじん 40g
- ・ 白ねぎ 20g

〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 大さじ1/2

〈だし〉

- ・ いりこ 12g
- ・ こんぶ 5cm角
- ・ 水 360ml

- ・ しょうゆ(うすくち) 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 鶏肉はこま切れにする。卵は溶きほぐす。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ③ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、にんじん、たまねぎを入れ、煮る。
- ⑤ しょうゆで調味し、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 卵を流し入れ、白ねぎを加えて煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。