

かきたま汁

汁物

52kcal / 脂質2.6g / 塩分0.8g



ワンポイント

卵をとき入れる汁ものは、水どき片栗粉を入れることで、きれいに仕上げることができます。



材料(4人分)

- ・ ぶ 4g
- ・ 鶏卵 100g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ 白ねぎ 20g
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1/3
- ・ しょうゆ(うすくち) 大さじ1/2強

〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 小さじ1強
- ・ 水 大さじ1/2強

〈だし〉

- ・ こんぶ(だし用) 5cm角
- ・ かつお節(だし用) 8g
- ・ 水 400ml

- ・ 塩 少々

作り方

- ① ぶは水でもどし、水気をきる。卵は溶きほぐす。
- ② たまねぎはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③ だしをとり、たまねぎを入れ、煮る。
- ④ あくをとり、ぶを入れ、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。