

かきたま汁 レシピ



エネルギー：78kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
たまご	こ 2個	① たまごは割りほぐして、片栗粉を混ぜる。 ② 煮干しでだしをとる。 ③ だしに、たまねぎ・にんじんを入れて煮る。 ④ 麩を加えて、④で味をととのえる。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、①のたまごを流し入れる。 ⑥ 仕上げに青ねぎを加えて、出来上がり♪
かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1/3	
たまねぎ (千切り)	しょう こ 小1個	
にんじん (いちよう切り)	ちゅう こ 中1/5個	
あお 青ねぎ (小口切り)	ほん 2本	
ふ 麩	こ 8個	
うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ2	
みりん	しょうしょう 少々	
わふう もと 和風だしの素	こ 小さじ1/2	
にぼ 煮干し	び 20尾くらい	
みず 水	600ml	
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1/2	

ポイントは2つ✌

①片栗粉を使うこと。

②たまごを入れてからしばらくは
かき混ぜないこと。

こうすることで、ふわふわとろとろの
かきたまができますよ！

