

料理名：かきたま汁

【写真】



【材料（4人分）】

| | |
|-----------|-------|
| ・卵 | 2個 |
| ・かまぼこ | 40g |
| ・豆腐 | 1/2丁 |
| ・にんじん | 中1/3本 |
| ・ねぎ | 1/3本 |
| ・えのきたけ | 小1/2株 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・白しょうゆ | 小さじ3 |
| ・削り節（だし用） | 15g |
| ・塩 | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・水 | 500cc |

【作り方】

- ① 削り節でだしをとっておく。
- ② かまぼこはいちょう切り、豆腐はさいのめ切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、えのきたけは石づきをとっておく。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、よく混ぜる。
- ④ だし汁にかまぼこ、にんじんを入れて煮る。
- ⑤ えのきたけを入れて煮る。
- ⑥ 豆腐を入れて、調味料を入れる。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を少しずつ加える。
- ⑧ 混ぜておいた卵を、汁をかきまわしながら少しずつ加える。
- ⑨ 最後にねぎを加えて、出来上がり。

【ポイント】

- 卵を入れるときは、少しずつ加えるとふんわり仕上がります。
- 野菜は、しいたけや玉ねぎ、白菜、三つ葉などを入れても美味しく作ることができます。
- 卵と片栗粉の量を増やして作ると、卵たっぷりの茶碗蒸しのようなスープになります。

