

# かき玉汁



## 材料(2人分)

- ・卵・・・40g
- ・春菊・・・40g
- ・出し汁・・・200g
- ・和風だし・・・1.6g
- ・しょうゆ・・・3g
- ・白だし・・・3g
- ・片栗粉・・・少々(一つまみ)

- ①春菊は2cmほどに切っておく。
- ②鍋に出し汁、春菊を入れて火にかける。
- ③春菊がしんなりしたら、和風だし、しょうゆ、白だしで味をつける。
- ④溶きほぐした卵に片栗粉少々を加え、③に円を描くようにして入れ、蓋をして火をとめる。

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

エネルギー  
**42** kcal

塩分	0.5g
コレステロール	3mg
たんぱく質	4.3g

ワンボ' イント  
アト' ハ' イス

かき玉汁を作るときには、卵液の中に少量の片栗粉を入れると、ふんわりきれいに仕上がりますよ。