

# もずく入りかきたま汁



## ■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・卵.....20g
- ・豆腐.....20g
- ・にんじん.....10g
- ・葉ねぎ.....5g
- ・えのきたけ.....10g
- ・かまぼこ.....10g
- ・もずく.....10g
- ・だし昆布.....0.5g
- ・かつお節.....3g
- ・水.....180g
- ・濃口しょうゆ.....1g
- ・薄口しょうゆ.....4g
- ・片栗粉.....1g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①だし昆布とかつお節でダシをとる
- ②豆腐はサイコロ切り、にんじん・かまぼこはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、えのきたけは3cm程度に切り、もずくが長い場合は切る。

### 2. 調理

- ①だしに煮えにくい食材から入れていき、煮えたらしょうゆを加え、沸騰したら溶いた片栗粉でトロミをつける。
- ②再び沸騰したら、よく溶いた卵を流し入れ、少し時間を置いた後、そっとかき混ぜるとふんわりとした汁が出来上がる。