

「かきたま汁」をつくろう!

44キロカロリー 副菜0.5つ 主菜0.5つ

用意するもの<器具>

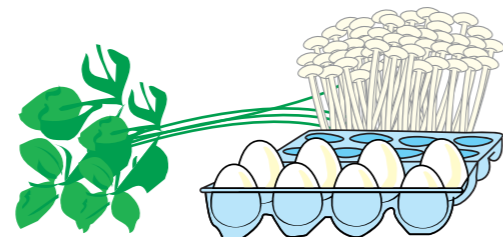
- |                          |                 |                          |                       |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン            | <input type="checkbox"/> | まな板 1                 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾             | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1            |
| <input type="checkbox"/> | タオル             | <input type="checkbox"/> | 包丁 1                  |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ            | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) 2 (卵用) (片栗粉用) |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1           | <input type="checkbox"/> | 鍋 (18cm) 1            |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | おたま 1                 |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1         | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 1              |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1                  |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 2         |

用意するもの<食材> (5人分)

- |                          |            |                          |               |
|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | えのきだけ 100g | <input type="checkbox"/> | 水 3と1/2カップ    |
| <input type="checkbox"/> | みつば 3本     | <input type="checkbox"/> | 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| <input type="checkbox"/> | 卵 2こ       | <input type="checkbox"/> | かつおぶし 1カップ    |
|                          |            | <input type="checkbox"/> | 塩 小さじ1        |
|                          |            | <input type="checkbox"/> | しょうゆ 小さじ1/2   |
|                          |            | <input type="checkbox"/> | 〇片栗粉 大さじ1     |
|                          |            | <input type="checkbox"/> | 〇水 大さじ1       |

用意するもの<食器>

- |                          |      |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | お椀   |
| <input type="checkbox"/> | はし   |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

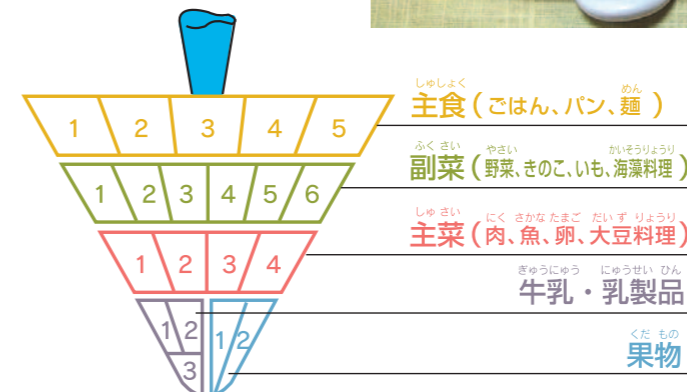


つくる

- 鍋に水と昆布をいれて、昆布が大きくなるまでしばらくおく。
- 昆布が大きくなったら火にかける。
- ブクブク煮立つ前に昆布を取り出す。
- かつおぶしをいれてふわっと煮立て、火をとめてかつおぶしが沈んだらあみじゃくしで取り出す。
- だし汁に塩、しょうゆで味付けする。
- えのきだけはブツ切りにし、下の茶色い石づきの部分は切り落とす。
- だし汁へいれてサツと煮る。
- 〇の片栗粉、水を混ぜ合わせ、だし汁の中に入れて手早くまぜて汁にとろみをつける。
- 卵をひとつずつボウルに割り、カラがはいってないかたしかめ、かきまぜる。
- ふんわり煮立てた汁の中へ、円をえがくようにとき卵をまわし入れ、火を止める。
- みつばは根を切り落とし、小さく切る。
- お椀にお汁をよそい、みつばをちらす。



配膳をする (他の料理とならべる)



かきたま汁

| 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | チェック |
|----|----|----|--------|----|------|
|    |    |    |        |    |      |