

## かきたま汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, かきたま汁, いかと大根のごまがらめ, 大根香味和え, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ 豆腐	1/2丁	→	さいのめ切り
○ 卵	2個		
○ 小松菜	1/2袋	→	ゆでて1cm位に切る
○ 長ねぎ	1本	→	小口切り
○ 干しいたけ	2枚	→	千切り
○ でんぷん	大さじ2		
○ しょうゆ	大さじ2		
○ 酒	大さじ1		
○ 混合だし	720cc		

### 【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 だし汁の中に材料を入れ煮る。
- 3 調味料を加え、少し煮たら水溶きでんぷんを加え、火を止める直前に溶き卵を回して入れる。
- 4 小松菜と長ねぎを入れる。

ポイント☞ 溶き卵は、あまりかき混ぜない方がよい。  
とろみをつけてから豆腐と卵を入れることで、フワッと花が咲いたような卵になります。

### 【写真】

