かきたま汁

＜栄養成分＞（1人分）

エネルギー	81kcal
タンパク質	5.3g
脂質	3.4g

＜材料＞（4人分）

○かつお節（だし）…5ｇ
○こんぶ（だし）…0.5ｇ
○水　…520ｇ
（だしをとります。）

○鶏もも…20ｇ（小間切り）
○酒…2ｇ
○玉ねぎ…80ｇ（スライス）
○人参…40ｇ（いちょう）
○じゃがいも…80ｇ（いちょう）
○しょうゆ…5ｇ
○食塩…2.8ｇ
○木綿豆腐…60ｇ（さいのめ）
○でん粉…6ｇ
○水…6ｇ
（水溶き片栗粉を作ります。）
○卵…80ｇ
○ねぎ…30ｇ（こぐち）
○小松菜…30ｇ（2.5㎝幅）

＜作り方＞

①かつお節、こんぶでだしをとる。
（顆粒のものでも大丈夫です！）
②野菜を（）の切り方で切る。
③だしをはり、鶏肉、酒を入れ、火が通ったら、野菜を順に入れて煮ていく。
④しょうゆ、食塩で調味する。
⑤豆腐を入れ。水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥卵、ねぎ、小松菜を加え完成！