

# かきたま汁

～ふんわり卵がおいしい！～

## 材料(4人分)

鶏もも肉(こま切れ)	50g
酒	5g(小さじ1)
玉ねぎ(スライス)	100g(1/2個)
にんじん(いちよう切り)	50g(1/3本)
ほうれん草(2cm幅)	50g(1/4袋)
豆腐(さいのめ)	120g
長葱(小口切り)	40g
卵	110g(2個)
塩	3g(小さじ1/2)
しょうゆ	6g(小さじ1)
片栗粉	6g(小さじ2)
だし汁	650ml

※塩分があるだし汁を使う場合は、調味料を減らして味を  
みながら調整してください。



## 作り方

- 鶏肉は酒をふりかけておく。
- ほうれん草は下ゆでしておく。
- だしを鍋に入れ、沸いたら鶏肉、玉葱、人参を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、水で溶いた片栗粉を入れる。
- 溶き卵を加え、ほうれん草、長葱を入れ、味をととのえて仕上げる。