

# トロっとおいしい『かきたま汁』

## 《材料(2人分)》

- ・だし汁・・・300cc
- ・たまねぎ・・・60g
- ・にんじん・・・20g
- ・しょうゆ・・・3.4g
- ・塩・・・1g
- ・片栗粉・・・2.2g
- ・卵・・・26g
- ・こねぎ・・・10g



学校給食  
メニュー

小美玉市の  
鶏卵生産量は  
県内第2位！



## 1人あたりの栄養価

エネルギー：58kcal  
たんぱく質：3.8g  
脂質：1.9g

## 《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、こねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にたまねぎとにんじんを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にしてしょうゆ、塩を入れて味を調えたら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れる。
- ④ 中火にして汁をゆっくり混ぜながら、溶き卵を少しずつ入れる。
- ⑤ こねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがり。

## ワンポイント

卵を入れるときは、少しずつ、細い線のようにしてゆっくり入れることで、トロっとおいしく、きれいに作ることができます。

