

● かきたま汁 ●

材料（ 4人分 ）

卵Lサイズ	2個	
玉ねぎ	80g (中 1/2 個)	
人参	40g (中 1/3 本)	
白菜	80g (大きめの葉 1 枚)	
青ねぎ	12g (1 本)	
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2 強	
淡口しょうゆ	小さじ1と1/2	
片栗粉	小さじ1/2	
A {	かつお節	5g
	昆布	3g
	水	500c c



作り方

1. A でだしをとる
 - ・昆布を分量の水に 30~60 分程つけてから、火にかける。
 - ・小さい泡が出てきたら昆布を取り出す。
 - ・沸とうしたらかつお節を入れる。
 - ・再び沸とうさせたら火を止め、ザルにクッキングペーパー等をしいて静かにこす。
2. 玉ねぎ、人参はせん切り、白菜は 1 cm 程度に切り、青ねぎは小口切りにする。
3. だして青ねぎ以外の材料を煮る。
4. 調味料、水溶き片栗粉を入れる。
5. 溶き卵を入れる。
6. 青ねぎを入れて、器に盛りつけたら、できあがり！

栄養教諭のコメント

給食のかきたま汁は、かつお節と昆布を使ってだしをとっています。2つのだしを使うことでうま味の相乗効果がうまれ、さらにおいしいだしがとれます。卵をふんわりさせるには、水溶き片栗粉を入れた後、溶き卵は回し入れず汁を混ぜながらゆっくり少しずつ入れるのがポイントです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！