



かんぴょうのかき玉汁



片栗粉でとろみを付けることで冬でも冷めにくくなります。かんぴょうは家庭では馴染みの少ない食材のひとつかもしれませんが、スープに入れると手軽においしく食べられます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：55kcal
タンパク質：4.0g
塩分：1.4g

水溶き片栗粉でとろみをつけた後、沸騰させたところに溶き卵を入れると卵をふっくらと仕上げることができます。



作り方



- 1 かんぴょうは水洗い後、塩もみして水で戻しておく。
- 2 長ねぎは4mmの小口切り、なるとは5mmの半月切りにする。豆腐はさいの目切りにして水にさらす。
- 3 鍋にだし汁を入れて沸かし、かんぴょう、なると、豆腐を入れて煮る。
- 4 同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を入れ、◆の調味料で味を調える。
- 5 最後に溶き卵を入れ、卵がふわっと浮いてきたら長ねぎを入れてひと煮立ちさせる。

材料	4人分
卵	1個
かんぴょう	12g
長ねぎ	40g
なると	25g
木綿豆腐	150g
片栗粉	小さじ1弱
◆塩	少々
◆うすくち醤油	大さじ2弱
※だし汁	4カップ
※給食では かつお節	2.5g

余ったかき玉汁に、新たに具材とうどんを入れることで、「かき玉うどん」へ早変わり。
お酢やラー油を入れると「和風酸辣湯（サンラータン）」としてリメイクすることができます。是非、お試し下さい。