



献立名

かき玉汁

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.1g
塩分	1.1g
(子ども一人分)	

材料 4人分

- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/5本
- かまぼこ 10g
- 豆腐 40g
- 卵 1個
- 葉ねぎ 適宜
- かつおだし汁 600cc
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- <水溶き片栗粉>
- 片栗粉 小さじ1]★
- 水 小さじ1]

作り方

- ① 葉ねぎを小口切りにする。
- ② にんじんを干切り、たまねぎを薄切りにする。
- ③ 豆腐はさいの目切り、かまぼこは短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、②を加え煮る。アクが出たらとりのぞく。
- ⑤ ③を入れ、薄口しょうゆの半量と塩を加える。
- ⑥ ★を回し入れ、そっとかき混ぜる。
- ⑦ 卵をよくとき、回し入れる。
- ⑧ ①を入れ、香りづけに残りの薄口しょうゆを加えて軽くまぜる。



にんじんの赤、卵の黄、葉ねぎの緑が入った、彩りのよい汁物です。

※レシピは家庭用にアレンジしています。