

五目かきたま汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
卵	15g	1個	①鍋に水を入れてかつおだしを入れる。 ②にんじんを2mmの細切り、玉ねぎを薄く切る。 ③三つ葉は3cm幅に切る。 ④卵は溶いておく。 ⑤①に水で戻した干しいたけ、にんじん、たまねぎ、えのきを入れ、あくを取る。 ⑥白しょうゆ、塩で味を整え、沸騰させる。 ⑦沸騰したところに水溶き片栗粉をかき混ぜながら入れ、とろみがついたら卵も混ぜながら入れる。 ⑧三つ葉を入れてひと煮たちさせる。
にんじん	10g	40g	
たまねぎ	15g	60g	
えのき	5g	20g	
三つ葉	5g	20g	
干しいたけ	0.2g	0.8g	
塩	0.25g	小さじ1/3	
白しょうゆ	4g	大さじ1強	
片栗粉	0.5g	小さじ1弱	
かつおだし	5g	20g	
水	200cc	800cc	

