

## つくってみませんか？

だしを効かせてやさしい味がほっとします♪



### <かきたま汁>

#### 材料(4人分)

鶏むね肉皮なし(小間)	...	50g
にんじん(小いちょう)	...	50g
たけのこ水煮(いちょう)	...	50g
干しいたけ(スライス)	...	5g
豆腐(さいのめ)	...	80g
たまご(わりほぐす)	...	2こ
にら(2cm)	...	15g
かつお節 (だしをとる)	...	10g
水	...	500cc
食塩	...	小さじ1/3
しょうゆ	...	大さじ2/3
片栗粉	...	小さじ1

#### 作り方

- ① だしをとり、だしの中に鶏肉を入れて煮る。(あくをとる)
- ② にんじん、たけのこ、しいたけを入れて煮る。
- ③ 豆腐、調味料、水溶き片栗粉を入れ、沸騰したらたまごを溶き入れる。
- ④ 味をととのえて、にらを入れて仕上げる。

