

勤労食×安城農林高校×農務課

料理名

干し椎茸のかきたま汁

調理方法

煮る

材料（4人分）

玉ねぎ	1個
わかめ（乾燥）	3g
卵	2個
干し椎茸	2～3枚
水	4カップ
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1
和風だし（顆粒）	適量
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①干し椎茸を戻しておく。戻し汁はとっておく。
- ②戻し汁、水を合わせて4カップ、鍋に入れ温める。沸騰したら和風だしを入れる。
- ③スライスした玉ねぎ、戻してスライスした椎茸を入れ、玉ねぎに火が通ったら塩、醤油で味を調える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、沸騰したところへ溶き卵を回し入れる。一呼吸おいてやさしく混ぜる。
- ⑤器に戻したわかめを入れ、④を注いだら出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：68 kcal	脂質：2.8g
タンパク質：4.4g	食塩：1.2g

アドバイス

戻し汁も使うことで栄養がしっかり取れます。

