

# じる かきたま汁



エネルギー：58kcal  
たんぱく質：5.0g  
食塩相当量：1.0g  
(1人当たり)

## ワンポイント

ぐつぐつ沸いている所に卵を流し入れると卵がすぐ固まり、濁らずふわわりとした卵になります。



ざいりょう  
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

たまご…2個

にんじん…40g

たまご  
玉ねぎ…80g

えのき…16g

だし…150ml(だしパック・粉末何でも可)

こんぶ  
昆布パウダー…少々

うすくち  
薄口しょうゆ…小さじ1強

しお  
塩…少々

## 作り方

- ①だしに、人参、玉ねぎを入れる。
- ②やわらかくなったら、えのきと調味料を入れる。
- ③ふっとうしている所に、卵を流し入れる。  
(すぐに混ぜると、汁が濁るので、少し待ってから軽くかきまぜます。)