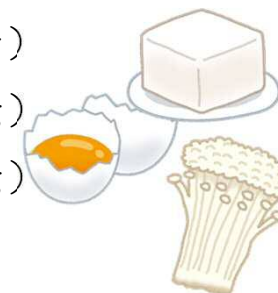


# 豆腐のかきたま汁



## 材料（2人分）

- ・だし汁 360cc
- ・絹ごし豆腐 1/2丁（150g）
- ・卵 1個（60g）
- ・えのきたけ 1/2袋（50g）
- ・片栗粉 小さじ1（3g）
- ・濃口しょうゆ 小さじ1（6g）
- ・塩 少々



## 作り方

1. だし汁に半分に切ったえのきたけを入れて火にかける。
2. えのきたけに火が通ったら、水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1と水大さじ1）でとろみをつけ、サイコロ状に切った豆腐を入れる。
3. 濃口しょうゆと塩で味付けをする。
4. 沸騰させながら、溶いた卵を少しずつまわし入れる。

## ひとことメモ

- \*とろとろ卵で心も体も温まります。
- \*お豆腐が入っているので、満足感抜群です。
- \*小口切りにしたネギを加えてもOK！風味と彩りがアップします。

栄養価（1人分）  
エネルギー：105kcal  
食物繊維：1.2g  
食塩相当量：0.7g

