

かきたま汁



ひとくちメモ



卵にはコレステロールが含まれています。それは卵がヒナを誕生させるために欠かせない成分だからです。人にとってもコレステロールは欠かせない栄養成分です。「卵を食べるとコレステロールが上がってしまうのでは」と思われがちですが、コレステロールの7割から8割は体内でつくられていて、食事から吸収されるのは2割から3割とされています。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏卵	2個
木綿豆腐	1/3丁
こまつな	1株(50g)
ねぎ	1/4本(30g)
えのきたけ	40g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 61kcal
たんぱく質 5.2g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね！
👉ここをタップ



1 豆腐を1cmの角切りにする。



2 こまつなをゆで水冷し、水気をきり2cmに切る。



3 ねぎを小口切り、えのきたけは2cmに切る。



4 卵を割り、溶く。



5 だし汁を煮立たせ、豆腐・えのきたけを入れ、調味料を入れる。



6 水溶き片栗粉を入れ、卵を流し入れねぎ・こまつなを入れる。

★だしのとり方★

1. 昆布(5cm)はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



麦ごはん 牛乳
さわらのあんかけ 即席漬
かきたま汁

2020年9月の給食献立より

