

にらたま汁

エネルギー	69kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.9g

★材料(4人分)

だし汁		500cc
人参	いちょう切り	1/3本
玉ねぎ	スライス	1/3個
えのきたけ	1/2にカット	40g
干しいたけ	戻す・スライス	2個
油揚げ	短冊切り	1/3枚
塩		小さじ1/4
しょうゆ		大さじ1/2
にら	2cm幅	1/2束
片くり粉	水で溶く	小さじ1・1/2
卵	割卵・とく	1個

★作り方

- ① だし汁を沸かし、人参～油揚げまでを順に加えて煮る。
- ② 塩、しょうゆを加える。
- ③ にらを加える。
- ④ 水溶き片くり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を加える。

グアニル酸由来のうまみ成分を含む干しいたけの戻し汁は「しいたけだし」として活用できます。お好みでだし汁に加えてみてください。

