

かきたま汁



材料(4人分)

鶏卵	2こ
かまぼこ	40g
玉ねぎ	120g
にんじん	40g
みつば	12g
薄口しょうゆ	18g (大さじ1強)
塩	2.5g (小さじ1/2)
〔かたくり粉	9g (大さじ1)
水	15g (大さじ1)
削り節	10g
だし昆布	2.5g (5cm 角)
だし汁	800mL

給食では、献立にあわせた「だし」を取っています。
薄味でだしのうまみを引き出すようにこころがけています。

作り方

1. 鍋に水を入れ、だし昆布を30分位つける。ふたをしないで鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を引きあげ、削り節を入れて沸騰したら火を止める。削り節が沈んだら、こす。
2. かまぼこはうす切り、玉ねぎもうすくスライスする。にんじんはいちょう切りにする。みつばは2cm くらいの長さに切る。
3. だし汁ににんじん・玉ねぎを入れて煮、調味し、かまぼこを加える。
4. 卵を割りほぐす。かたくり粉は水を加えて、水溶きしておく。
5. 3の鍋に、水溶きしたかたくり粉を加えてかき混ぜ、溶き卵を細く流し入れる。
6. みつばを入れて、仕上げる。

*調理のポイント

- ☆ かたくり粉を加えることで、卵がふわっと仕上がる。
冬場はかたくり粉を多くし、とろみを濃くすると、冷めにくくなる。

その他のだしの取り方

- ☆煮干し・・・鍋に水を入れ、30分以上煮干しをつけ、火をつけ沸騰後中火で5分くらい煮て、だしをとる
- ☆削り節・・・鍋に水を入れ沸騰したら、削り節を入れ一煮立ちしたら火を止める。削り節が沈んだら、こす。

*調理のポイント

- ☆だしをとる時は、鍋にふたをしないでとる。