

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

# はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

## No.4 ふわっとろっ♪かきたま汁



1人分…64kcal、食塩相当量1.3g

### 材料(4人分)

卵 …………… 2個  
玉ねぎ …………… 3/4個  
かまぼこ …………… 1/3枚  
青ねぎ…4本(5g)  
だし汁…650ml  
★うす口しょうゆ…小さじ2  
★塩 …………… 小さじ1/6  
水溶性片栗粉  
a [ 片栗粉 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 大さじ1

### 作り方

- 1 卵は割りほぐす。玉ねぎはうす切り、かまぼこは半月切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に玉ねぎ・かまぼこ・だし汁を入れ沸とうしたら、★で味をととのえる。
- 3 ②にaを加えて再沸とう後、中火にして卵を流し入れ、最後に青ねぎを加える。