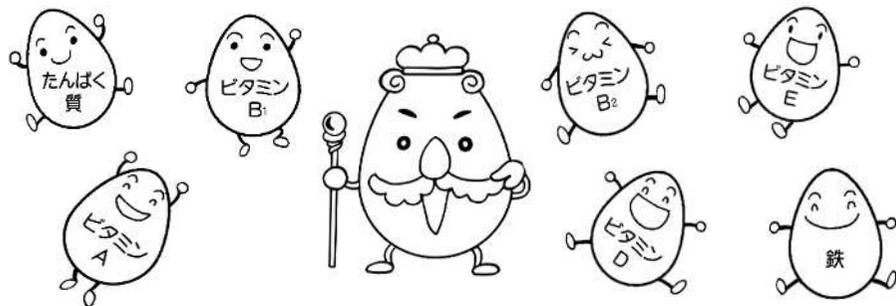


## むらくも汁

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
豆腐	40	160g
卵	20	80g
鶏胸小間切肉	20	80g
にんじん	15	60g
こまつな	20	80g
しょうゆ	5	20g
塩	0.3	1.2g
でんぷん(かたくり粉)	2	8g
削り節	2	8g
だし汁	110	440g

### <作り方>

- ① 削り節でだし汁をとる。豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、こまつなはゆでて2~3cmくらいに切る。
- ② だし汁に鶏肉とにんじんを入れ、ひと煮立ちしたらアクをとる。
- ③ にんじんが煮えたら、しょうゆ、塩を加えて豆腐を入れる。
- ④ 水溶きかたくり粉を入れ、混ぜる。
- ⑤ 煮立ったら、溶いた卵を流し入れ、こまつなをちらして仕上げる。



1人当たり栄養価：1杯 - 117kcal たんぱく質 9.8g 塩分 1.1g

### <一口メモ>

- \* 溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それがうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。

