

おすすめレシピ⑧

# にらのかきたま汁



作り方



レシピ考案: JAかみつが女性会

スタミナ野菜の代表格「にら」は、カルシウムやカリウム、鉄分、ビタミンなどの栄養が豊富です。栃木県のおいしいにらをご賞味ください！

ポイント

## ●材料（4人分）

- ・にら ..... 5本程度
- ・玉ねぎ ..... 1/4個
- ・水 ..... 800ml
- ・卵 ..... 1個
- 和風顆粒だし ..... 小さじ1½
- 酒 ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1½
- 塩 ..... 小さじ1/2程度
- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 小さじ2
- ・かにかま ..... 適量

A



溶いておく

- ① にらは2～3cmに切り、玉ねぎは細くスライスしておく。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水と玉ねぎ、Aを入れ火にかけて、沸騰したらにらを入れる。
- ③ 1分程したら水溶き片栗粉を入れ、強火で1分程煮る。卵を流し入れ、卵が浮いてきたらかにかまをちらし、火を止める。

- にらの食感を残すために短時間で仕上げましょう。
- 卵はふんわり仕上げると、口当たりがよくなります。

