

しょくすいさんの



おうちで
ヘルシークッキング53

親子りょうり



ひとりぶんは



エネルギー：49Kcal



たんぱくしつ：3.6g

〈ポイント〉

水ときかたくりこで
とろみをつけたしるに
たまごを回し入れることで、
ふわふわに仕上がります



かきたまじる

【ざいりょう（4人分）】

たまご	2こ
水	3カップ
わふうだしのもと	小さじ1/2
A しお	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
B かたくりこ	小さじ2
水	大さじ2
糸みつば	小1かぶ

【つくりかた】

1. たまごはときほぐす。糸みつばは3cmの長さに切る。
2. なべに水を入れて火にかけ、ふっとうしたら火を弱めてだしのもととAのちょうみりょうをくわえる。
3. Bの水ときかたくりこをながしてとろみをつける。
4. 3のしるに1のたまごをさいばしをつかってながし入れ、みつばをちらし、わんにもる。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ