

レシピ: ほうれん草のかき玉汁

準備時間

汁物・スープ

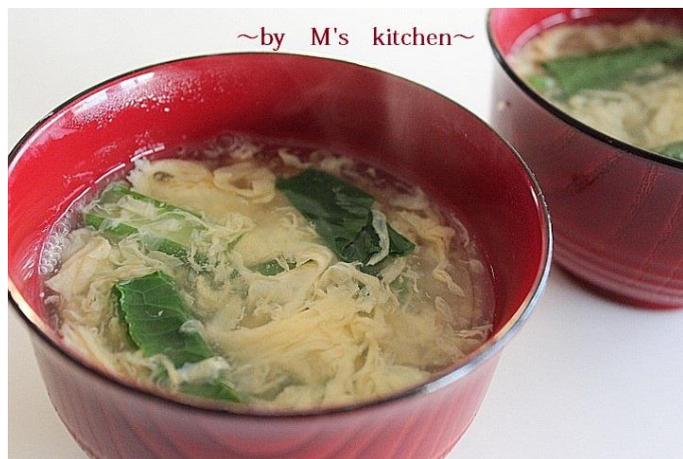
5分

調理時間

5分

分量

2~3人分



ほうれん草のかき玉汁

材料

- (A) 出汁 (1番だし) …… 500ml
薄口しょう油 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/3
(B) 片栗粉 …… 小さじ2
水 …… 大さじ1強
溶き卵 …… 1個分
ほうれん草 (茹でたもの) …… 40g

作り方

- ①鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したら(B)を入れます。
- ②軽くとろみがついて再び沸騰したら、若干弱火にし(このとき軽く沸騰している状態を保ちます) 菜箸を使って卵を伝わせながら回し入れます。
- ③全体をかき混ぜながら30秒程しっかり加熱し(片栗粉を充分加熱することでダマになりにくく、均等な仕上がりになります) 最後に茹でたほうれん草を加えます。

~ポイント1~

水溶き片栗粉は予め10分前に作っておく!
片栗粉のデンプン質と水が馴染んで成分が結合しやすくなり、滑らかに仕上がる

~ポイント2~

水溶き片栗粉の基本配合は、片栗粉1 : 水2

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	2.16	グラム 脂質
	#	ミリグラム コレステロール
	1.2	グラム 塩分
	2.6	グラム 炭水化物

レシピのタグ

基本のだし・和食・卵・ほうれん草