

キャベツのふわふわ汁

材 料（4人分）

たまご	M2個
豆腐	80g
かまぼこ	1/3本
にんじん	中1/6本
キャベツ	葉1~2枚
干しいたけ	2個
だし汁	450ml



【調味料】

でんぷん	2g（小さじ2/3）
しょうゆ	15g（大さじ1弱）
和風だし、塩	少々

作 り 方

- ①豆腐は15mm角切り、かまぼこは5mmスライス、にんじんは3mmの干切りに切る。
キャベツは2mm干切り、干しいたけは水で戻し干切り、たまごは溶いておく。
でんぷんは倍量の水で溶いておく。
- ②だし汁に干しいたけ、にんじんを入れ、煮る
- ③豆腐、かまぼこ、和風だしを加えて煮る。
- ④しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑤キャベツを入れた後、水で溶いたでんぷんを入れ、一度沸騰させ、たまごをまわし入れ、かきまぜた後火を止める。

やわらかい春キャベツをおいしく食べる
ために考えたメニューです。キャベツとたまごは火を
通し過ぎないように注意するとふわふわの食感になり、
おいしくできあがります。

