

ほうれん草かきたま汁

<材料>

ほうれん草	1/3 束	水	3 カップ
卵	1 個	鰹削り節	5g
		塩	小さじ 1/2
		薄口醤油	小さじ 1

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れ沸かす
- ② 沸騰前に鰹削り節を入れ、弱火で1分煮て火を止める
(沸騰しているところに入れると風味を損なうため)
- ③ 2~3分して濾して、だし汁をとる
- ④ だし汁を沸かし、調味料を加える
- ⑤ 3cmの長さに切ったほうれん草を入れて煮る
- ⑥ 煮えたら卵を溶き、回しながら入れる

