

# たまじる もずくのかき玉汁



## 材料【4～5人分】

もずく (生又は塩蔵)	50 g	たまご	2個
鶏肉	50 g	たまご	1/2個
人参	1/3本	えのきたけ	1/2袋
青ねぎ	適量	うすくちしょうゆ	おおよそ大さじ2
でんぷん	小さじ1	けずりぶし	適量

## ～作り方～

- ①けずりぶしでだしをとっておく。
- ②人参は干切り、青ねぎは小口切り、玉ねぎは薄切りにし、えのきたけはいしづきを取り、3～4 cmの長さに切っておく。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④もずくは水で良く洗い、食べやすい長さに切っておく。  
(塩蔵もずくを使用する場合は塩抜きをする。)
- ⑤鍋にだし汁を煮立てておき、鶏肉、人参、たまご、えのきたけを入れる。
- ⑥火が通ったらもずくを入れ、うすくちしょうゆで味をつけひと煮立ちしたら、水溶きでんぷんを入れる。
- ⑦溶いた卵を流し入れ、青ねぎを加え仕上げる。



もずくのぬめりはフコイダンといい、血液をサラサラにしたり、ガンを予防する働きがあります。