

たまじる めか玉汁

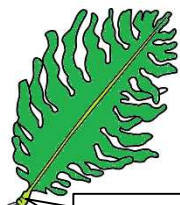


材料【4～5人分】

刻みめかぶ (乾燥)	3g	淡口醤油	大さじ2	} A
鶏卵	2個	酒	小さじ1	
豆腐	1/2丁	片栗粉	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個	けずりぶし	適量	
人参	中1/4本	水	700ml	
えのきたけ	1/2株			
青ねぎ	2本			

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は細切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに切り、えのきたけは石突きを落とし、3cmの長さに切っておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、人参、豆腐、えのきたけの順に入れる。
- ⑤ 火が通ったら刻みめかぶを入れ、調味料Aを加える。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、溶いた鶏卵を回し入れる。
- ⑦ 最後に青ねぎを加え仕上げる。



この部分がめかぶです。

めかぶはわかめの根元の部分のことです。太く固い茎の部分に当たるので、刻んで販売されています。めかぶのぬめりはフコイダンと言う成分で、整腸作用、便秘予防などの効果があります。給食では冷凍のめかぶを使っています。