

## かき卵汁 【消化器術後】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	37kcal	たんぱく質	2.8g
食塩相当量	0.9g		

### STORY

半熟卵のとろみに加え、かたくり粉のとろみも加わるので、ゆっくりのどを通してむせにくいようです。さめてもおいしく、においが気になる人にもおすすめ。

### 材料(2人分)

- とき卵 (小 1/2 個分 20g)
- だし (1/2 個カップ)
- うす口しょうゆ (小さじ 1/2)
- 塩 (少量)
- 水どきかたくり粉 (小さじ 1)



## 作り方

---

1. だしを温めてしょうゆと塩で調理し、煮立ったところに水どきかたくり粉を流してとろみをつける。
2. 卵をときほぐして細く回し入れ (①)、火を消して余熱で半熟に火を通す (②)。

①



②



## Point

---

○飲みやすくするとろみのコツ

### 1. 水どきかたくり粉でとろみをつけるコツ

さめるととろみが薄くなってしまいますので、さまして食べたいときはとろみを濃いめにつけます。

量：かたくり粉と水の割合は1対2

使い方：汁が煮立っているところに、なべの縁に添って回し入れ、汁が再び透明になり、とろみがつくまで静かに煮立つ火加減で煮る。

### 2. かんてんでとろみをつけるコツ

さまして食べたい汁物にはかんてんを使うと適度なとろみに仕上がります。

量：汁 1/2 カップに対して粉かんてん 1~2g

※ミニスプーンだと軽くとろみがつき、ミニスプーン 1 (2g) 入れると緩くかたまる。

使い方：観点を加えて煮立てて、弱火で2分煮とかす。