



だいとう  
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ごもく  
五目  
スープ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・鶏肉(小間) … 80g
- ・豆腐 … 1丁
- ・ねぎ … 2分の1本
- ・干しいたけ … 2枚
- ・たまご … 2個
- ・塩 … 小さじ2弱
- ・こしょう … 少々
- ・とりがらスープのもと … 大さじ1半
- ・水 … 6カップ
- ・ごま油 … 少々
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・溶き水 … 大さじ2

つく かた  
【作り方】

- ① とりがらスープのもとと水を入れ、鶏肉を入れて煮る。
- ② 調味料を加え、さいのめに切った豆腐、戻して干切りにしたしいたけを入れて煮る。
- ③ 水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ④ 溶きたまごを流し入れる。
- ⑤ 小口切りにしたねぎとごま油を加えて完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：104キロカロリー  
たんぱく質：10.0グラム  
脂肪：5.0グラム  
塩分：1.2グラム