

あつあつたまご  
～ とろとろ、熱々卵とじそば ～



**ざいりょう ぶん 材料(1人分)**

そば (乾麺)	80g
たまご 卵	1個
とり 鶏モモ肉	50g
なが 長ネギ	5cm
かまぼこ 蒲鉾	2枚

**ちょうみりょう 調味料**

そばつゆ 大さじ2	} ぜんぶ 全部で 400cc に
みず 水 50cc	

かたくりこ 片栗粉 小さじ2

つく 作り方

- 1) そばを茹でる。ザルにとり水洗いしておく。
- 2) そばつゆと水を合わせる。食べやすい大きさに切った鶏肉を入れて煮る。
- 3) 片栗粉を大さじ1の水で溶き、煮立った汁に入れてとろみをつける
- 4) 卵を割りほぐし、汁にかけ回しながら入れる。
- 5) 出来上がったかきたま汁に、そばを入れてひと煮する。
- 6) 器に移し、みじん切りネギ、かまぼこをお好みで入れる。